

Түркістан облысы, Түлкібас ауданы, Жаскешу ауылы

«Зарина» бөбекжай бақшасы ЖШС



2023-2024 оқу жылы

Перспективалық тақырыптық жоспары

Ортаңғы «Ақкөгершін» тобы

Ортаңғы «Балапан» тобы

Ересек «Күншуақ» тобы

Мектепалды «Жұлдыз» тобы



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023 - 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: **«Зарина» бөбекжай бақшасы ЖШС**

Топ: ортаңғы «Балапан» тобы

Балалардың жасы: 3 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек айы, 2023 - 2024 оқу жылы.

Дене нұсқаушысы: Қудайбергенов Б.Б

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; - негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру; - мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру; - қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу; - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту; - құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарымқатынас жасауға баулу;

		- спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету. Жүру. Біркәлыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); - заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; - қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; - қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Дербес қимыл белсенділігі. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу. Жүзу және гидроаэробика элементтері. Суға түсу, жүгіру, ойнау, суда билеу. Жүзуді үйрету (тиісті жағдайлар болған кезде). Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Күнделікті өмірде гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу. Тамақтанар алдында қолды жуу, таңертең және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру.
--	--	---

		Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу. Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру. Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (көз, құлақ, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлаққа, мұрынға тықпау). Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру.
--	--	--

Әдіскер :  Тогаева.Н



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023 - 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Зарина» бөбекжай бақшасы ЖШС

Топ: ортаңғы «Балапан» тобы

Балалардың жасы: 3 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: қазан айы, 2023 - 2024 оқу жылы.

Дене нұсқаушысы: Құдайбергенов Б.Б

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан	Дене шынықтыру	- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; - негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру; - мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру; - қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу; - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту;

		- құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарымқатынас жасауға баулу; - спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету. Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жүппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); - заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; - қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; - қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Дербес қимыл белсенділігі. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу. Жүзу және гидроаэробика элементтері. Суға түсу, жүгіру, ойнау, суда билеу. Жүзуді үйрету (тиісті жағдайлар болған кезде). Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Күнделікті өмірде гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу. Тамақтанар алдында қолды жуу, таңертең және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру.
--	--	--

		Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу. Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру. Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (көз, құлақ, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлаққа, мұрынға тықпау). Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.
--	--	---

Әдіскер :  Тогаева.Н



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023 - 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: **«Зарина» бөбекжай бақшасы ЖШС**

Топ: ортаңғы «Балапан» тобы

Балалардың жасы: 3 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: қараша айы, 2023 - 2024 оқу жылы.

Дене нұсқаушысы: Құдайбергенов Б.Б

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қараша	Дене шынықтыру	- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; - негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру; - мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру; - қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу; - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту; - құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарымқатынас жасауға баулу; - спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету.

		Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); - заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; - қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; - қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Дербес қимыл белсенділігі. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу. Жүзу және гидроаэробика элементтері. Суға түсу, жүгіру, ойнау, суда билеу. Жүзуді үйрету (тиісті жағдайлар болған кезде). Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу. Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру. Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (көз,
--	--	---

		құлақ, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлаққа, мұрынға тықпау). Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары.Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.
--	--	---

Әдіскер :  Тоғасева.Н



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023 - 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Зарина» бөбекжай бақшасы ЖШС

Топ: ортаңғы «Балапан» тобы

Балалардың жасы: 3 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: желтоқсан айы, 2023 - 2024 оқу жылы.

Дене нұсқаушысы: Құдайбергенов Б.Б

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан	Дене шынықтыру	– қимыл белсенділігін дамыту мен үйлестіру және дене жаттығуларына қызығушылықтарын қалыптастыру; – мәдени-гигиеналық дағдыларын қалыптастыру; – саламатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру; – денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік, төзімділік, икемділік, шапшаңдық, үйлесімділікті дамыту; – жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеудің негізгі қимыл түрлеріндегі қарапайым дағдыларды орындауды қалыптастыру; – бірлескен қимылды ойындарға, өзара қарым-қатынастың жағымды ережелеріне баулу. 6) тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен, еңіс тақта бойымен (20-30 см) жүру дағдыларын қалыптастыру; 7) сапқа қайта тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша). Спорттық жаттығулар: 1) шанамен сырғанау. Биік емес төбеден бір-бірін сырғанату біліктерін

		қалыптастыру; 2) сырғанау. Ересектердің көмегімен мұзды жолдармен сырғанау дағдыларын қалыптастыру; 3) велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын қалыптастыру; Шынықтыру шараларын жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу.
--	--	---

Әдіскер :  Тоғаева.Н



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023 - 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: **«Зарина» бөбекжай бақшасы ЖШС**

Топ: ортаңғы «Балапан» тобы

Балалардың жасы: 3 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар айы, 2023 - 2024 оқу жылы.

Дене нұсқаушысы: Құдайбергенов Б.Б

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қаңтар	Дене шынықтыру	- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; - негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру; - мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру; - қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу; - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту; - құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарымқатынас жасауға баулу; - спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету. Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр

		қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру (1-1,5 метр қашықтық), аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бірбіріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Жалпы дамытушы жаттығулар. Кеудеге арналған жаттығулар: - допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; - солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); - аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); - аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Дербес қимыл белсенділігі. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау. Жүзу және гидроаэробика элементтері. Суға түсу, жүгіру, ойнау, суда билеу. Жүзуді үйрету (тиісті жағдайлар болған кезде). Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе
--	--	--

		өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу. Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру. Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (көз, құлақ, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлаққа, мұрынға тықпау). Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу.Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.
--	--	---

Әдіскер :  Тоғасева.Н



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023 - 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Зарина» бөбекжай бақшасы ЖШС

Топ: ортаңғы «Балапан» тобы

Балалардың жасы: 3 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: ақпан айы, 2023 - 2024 оқу жылы.

Дене нұсқаушысы: Құдайбергенов Б.Б

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақпан	Дене шынықтыру	- балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; - спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; - дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; - дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; - балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналықпедагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау. Негізгі қимылдар. Еңбектеу, өрмелеу: жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу; бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен

		құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Спорттық жаттығулар. Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау. Сырғанау. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау. Жүзу. Судың таяз жерінде отырып және жатып аяқпен қимылдар жасау (жоғары және төмен). Судың ішінде қолымен алға, артқа жүру (аяғы денесінің деңгейінде созылған). Иек, көз деңгейіне дейін судың ішінде отыру, суға бетін малу, суға үрлеу; суда жүзу. Судағы аэробика. Бұрылыстар жасай отырып, суда қимылдар жасау. Спорттық ойындар. Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату, оны қақпаға кіргізу. Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. Дербес қимыл белсенділігі.
--	--	--

		Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға жағдай жасау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.
--	--	---

Әдіскер :  Тоғасова.Н



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023 - 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Зарина» бөбекжай бақшасы ЖШС

Топ: ортаңғы «Балапан» тобы

Балалардың жасы: 3 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: наурыз айы, 2023 - 2024 оқу жылы.

Дене нұсқаушысы: Қудайбергенов Б.Б

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	Дене шынықтыру	- негізгі қимыл түрлерін жетілдіру: жүру, жүгіру, өрмелеу, лақтыру, секіру, тепе-теңдік сақтау; - жалпы дамытушы жаттығуларды, ұлттық, қимылды, саусақпен ойналатын ойындарды, шынықтыру шараларын қолдану арқылы балалардың денсаулығын нығайту; - салауатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерін қалыптастыру және құрдастарымен бірлесіп әрекет етуге дайындау. Еңбектеу, өрмелеу. Шектеулі жазықтың, көлбеу тақтайдың бойымен, доғаның, гимнастикалық скамейканың астынан, әртүрлі заттардың: арқанның астынан нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу. Биіктігі 10 сантиметр, ауданы 50 x 50 сантиметр модульге өрмелеу. Жалпы дамытушы жаттығулар.

		Іштің және аяқтың бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Қимылды ойындар. Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбаңдап жүру). Спорттық жаттығулар.<i>Велосипед тебу:</i> үш дөңгелекті велосипедке отыруға, одан ересектердің көмегімен және көмегінсіз түсуге, ересектердің көмегімен және өз бетінше рөлді басқаруға үйрету. Дербес қимыл белсенділігі.Ересектің бақылауымен ойын әрекеттерін (спорттық, би) орындауға, қимыл белсенділігіне жағымды эмоция білдіруге, бұрын меңгерген қимылдарды өз бетінше орындауға ықылас танытуға баулу. Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.Жеке заттарды қолдану (қол орамал, майлық, орамал, тарак, түбек) киіміндегі олқылықты байқау және оны өз бетінше, ересектердің көмегімен ретке келтіру, белгілі бір ретпен киіну және шешіну, әртүрлі ілгектерді қолдана білу, ұйықтар алдында киімдерін шкафқа немесе орындыққа ұқыпты бүктеп қою. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Серуенде қимылды ойындарға қатысуға және жаттығуларды орындауға қызығушылық пен ықылас танытуға баулу.
--	--	---

Әдіскер :  Тоғасва.Н



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023 - 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: **«Зарина» бөбекжай бақшасы ЖШС**

Топ: ортаңғы «Балапан» тобы

Балалардың жасы: 3 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: сәуір айы, 2023 - 2024 оқу жылы.

Дене нұсқаушысы: Құдайбергенов Б.Б

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Сәуір	Дене шынықтыру	- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; - негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру; - мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру; - қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу; - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту; - құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарымқатынас жасауға баулу; - спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру,

		шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Жалпы дамытушы жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар: - аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; - қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; - отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру. Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату. Спорттық жаттығулар. Жүзу және гидроаэробика элементтері. Суға түсу, жүгіру, ойнау, суда билеу. Жүзуді үйрету (тиісті жағдайлар болған кезде). Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу. Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру. Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (көз, құлақ, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлаққа, мұрынға тықпау). Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру,
--	--	--

		«салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.
--	--	--

Әдіскер :  Тоғасева.Н



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023 - 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: **«Зарина» бөбекжай бақшасы ЖШС**

Топ: ортаңғы «Балапан» тобы

Балалардың жасы: 3 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: мамыр айы, 2023 - 2024 оқу жылы.

Дене нұсқаушысы: Қудайбергенов Б.Б

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	Дене шынықтыру	- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; - негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру; - мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру; - қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу; - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту; - құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарымқатынас жасауға баулу; - спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың

		сүйемелдеуімен орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар: - аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; - қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; - отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру. Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату. Спорттық жаттығулар. Жүзу және гидроаэробика элементтері. Суға түсу, жүгіру, ойнау, суда билеу. Жүзуді үйрету (тиісті жағдайлар болған кезде). Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Үстел басында мәдениетті тамақтану дағдыларын қалыптастыру: ас қасық пен шәй қасықты, шанышқыны, майлықты дұрыс қолдану; нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып, шайнау, ауызды толтырып сөйлемей. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу. Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру. Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (көз, құлақ, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлаққа, мұрынға тықпау).
--	--	---

		Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.
--	--	---

Әдіскер :  Тогаева.Н



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023 - 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: **«Зарина» бөбекжай бақшасы ЖШС**

Топ: ортаңғы «Ақкөгершін» тобы

Балалардың жасы: 3 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек айы, 2023 - 2024 оқу жылы.

Дене нұсқаушысы: Құдайбергенов Б.Б

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; - негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру; - мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру; - қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу; - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту; - құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарымқатынас жасауға баулу; - спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету.

		Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); - заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; - қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; - қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Дербес қимыл белсенділігі. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу. Жүзу және гидроаэробика элементтері. Суға түсу, жүгіру, ойнау, суда билеу. Жүзуді үйрету (тиісті жағдайлар болған кезде). Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Күнделікті өмірде гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу. Тамақтанар алдында қолды жуу, таңертең және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге,
--	--	--

		тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу. Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру. Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (көз, құлақ, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлаққа, мұрынға тықпау). Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру.
--	--	--

Әдіскер :  Тоғасева.Н



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023 - 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: **«Зарина» бөбекжай бақшасы ЖШС**

Топ: ортаңғы «Ақкөгершін» тобы

Балалардың жасы: 3 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: қазан айы, 2023 - 2024 оқу жылы.

Дене нұсқаушысы: Қудайбергенов Б.Б

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан	Дене шынықтыру	- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; - негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру; - мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру; - қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу; - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту; - құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарымқатынас жасауға баулу;

		- спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету. Жүру. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бірбірден, екеуден (жұппен) жүру; әртүрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап, тапсырмаларды орындай отырып жүру: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); - заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; - қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; - қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Дербес қимыл белсенділігі. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу. Жүзу және гидроаэробика элементтері. Суға түсу, жүгіру, ойнау, суда билеу. Жүзуді үйрету (тиісті жағдайлар болған кезде). Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Күнделікті өмірде гигиеналық дағдыларды сақтау қажеттігін білу. Тамақтанар алдында қолды жуу, таңертең және кешке тісті тазалау дағдыларын қалыптастыру. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау:
--	--	---

		белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу. Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (көз, құлақ, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлаққа, мұрынға тықпау). Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары.Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.
--	--	---

Әдіскер :  Тобаева.Н



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023 - 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: **«Зарина» бөбекжай бақшасы ЖШС**

Топ: ортаңғы «Ақкөгершін» тобы

Балалардың жасы: 3 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: қараша айы, 2023 - 2024 оқу жылы.

Дене нұсқаушысы: Құдайбергенов Б.Б

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қараша	Дене шынықтыру	- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; - негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру; - мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру; - қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу; - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту; - құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарымқатынас жасауға баулу; - спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету.

		Тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүру, тура жолмен, бір-бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар: - қолды жоғары, алға, жан-жаққа көтеру және түсіру (бірге немесе кезекпен); - заттарды бір қолынан екінші қолына салу, алдына, артқа апару, басынан жоғары көтеру; - қолдарын алдына немесе басынан жоғары, артына апарып шапалақтау; - қолды алға, жан-жаққа созу, алақандарын жоғары қарату, қолды көтеру, түсіру, саусақтарды қозғалту, қол саусақтарын жұму және ашу. Дербес қимыл белсенділігі. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу. Жүзу және гидроаэробика элементтері. Суға түсу, жүгіру, ойнау, суда билеу. Жүзуді үйрету (тиісті жағдайлар болған кезде). Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу. Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру. Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (көз,
--	--	---

		кұлақ, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлаққа, мұрынға тықпау). Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары.Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.
--	--	---

Әдіскер :  Тоғасова.Н



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023 - 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: **«Зарина» бөбекжай бақшасы ЖШС**

Топ: ортаңғы «Ақкөгершін» тобы

Балалардың жасы: 3 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: желтоқсан айы, 2023 - 2024 оқу жылы.

Дене нұсқаушысы: Құдайбергенов Б.Б

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан	Дене шынықтыру	– қимыл белсенділігін дамыту мен үйлестіру және дене жаттығуларына қызығушылықтарын қалыптастыру; – мәдени-гигиеналық дағдыларын қалыптастыру; – саламатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру; – денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік, төзімділік, икемділік, шапшаңдық, үйлесімділікті дамыту; – жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеудің негізгі қимыл түрлеріндегі қарапайым дағдыларды орындауды қалыптастыру; – бірлескен қимылды ойындарға, өзара қарым-қатынастың жағымды ережелеріне баулу.

		6) тепе-теңдікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір-бірінен 10 см қашықтықта орналасқан тақтай бойымен, еңіс тақта бойымен (20-30 см) жүру дағдыларын қалыптастыру; 7) сапқа қайта тұру. Сапқа бір-бірден, шеңберге шағын топтармен және барлық топпен қайта тұру дағдыларын қалыптастыру (тәрбиешінің көмегімен, бағдар бойынша). Спорттық жаттығулар: 1) шанамен сырғанау. Биік емес төбеден бір-бірін сырғанату біліктерін қалыптастыру; 2) сырғанау. Ересектердің көмегімен мұзды жолдармен сырғанау дағдыларын қалыптастыру; 3) велосипед тебу. Үш дөңгелекті велосипед тебу дағдыларын қалыптастыру; Шынықтыру шараларын жүргізу. Тыныс алу жаттығуларын жүргізу.
--	--	--

Әдіскер :  Тоғасева.Н



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023 - 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: **«Зарина» бөбекжай бақшасы ЖШС**

Топ: ортаңғы «Ақкөгершін» тобы

Балалардың жасы: 3 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар айы, 2023 - 2024 оқу жылы.

Дене нұсқаушысы: Құдайбергенов Б.Б

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қаңтар	Дене шынықтыру	- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; - негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру; - мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру; - қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу; - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту; - құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарымқатынас жасауға баулу; - спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету. Домалату, лақтыру, қағып алу. Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр

		қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру (1-1,5 метр қашықтық), аяқтарын алшақ қойып, отырып, 1,5–2 метр қашықтықтан допты бірбіріне, заттардың арасымен, қақпаға домалату. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Жалпы дамытушы жаттығулар. Кеудеге арналған жаттығулар: - допты бір-біріне басынан жоғары (артқа және алға) беру, жан-жаққа (солға- оңға) бұрылу; - солға, оңға бұрылу (отырған қалыпта); - аяқты көтеру және түсіру, аяқтарды қозғалту (шалқасынан жатқан қалыпта); - аяқты бүгу және созу (бірге және кезекпен), шалқасынан жатқан қалыптан бұрылып, етпетінен жату және керісінше; иықтарды жоғары көтеріп, қолды жанжаққа созып еңкею (етпетінен жатқан қалыпта). Дербес қимыл белсенділігі. Қимылдарды орындауда балалардың дербестігін, белсенділігі мен шығармашылығын дамыту. Арбалар, автомобильдер, велосипедтер, доптар, шарлармен өз бетінше ойнауға ынталандыру. Өрмелеу, еңбектеу дағдыларын, ептілікті, жылдамдықты дамыту, қимылдарды мәнерлі орындауға баулу. Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау. Шанамен бір-бірін сырғанату; биік емес төбеден сырғанау. Жүзу және гидроаэробика элементтері. Суға түсу, жүгіру, ойнау, суда билеу. Жүзуді үйрету (тиісті жағдайлар болған кезде). Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе
--	--	--

		өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу. Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру. Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (көз, құлақ, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлаққа, мұрынға тықпау). Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу.Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.
--	--	---

Әдіскер :  Тоғасова.Н



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023 - 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Зарина» бөбекжай бақшасы ЖШС

Топ: ортаңғы «Ақкөгершін» тобы

Балалардың жасы: 3 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: ақпан айы, 2023 - 2024 оқу жылы.

Дене нұсқаушысы: Құдайбергенов Б.Б

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақпан	Дене шынықтыру	- балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; - спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; - дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; - дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; - балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналықпедагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау. Негізгі қимылдар. Еңбектеу, өрмелеу: жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу; бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен

		құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Спорттық жаттығулар. Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау. Сырғанау. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау. Жүзу. Судың таяз жерінде отырып және жатып аяқпен қимылдар жасау (жоғары және төмен). Судың ішінде қолымен алға, артқа жүру (аяғы денесінің деңгейінде созылған). Иек, көз деңгейіне дейін судың ішінде отыру, суға бетін малу, суға үрлеу; суда жүзу. Судағы аэробика. Бұрылыстар жасай отырып, суда қимылдар жасау. Спорттық ойындар. Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату, оны қақпаға кіргізу. Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. Дербес қимыл белсенділігі.
--	--	--

		Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға жағдай жасау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.
--	--	---

Әдіскер :  Тоғасева.Н



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023 - 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Зарина» бөбекжай бақшасы ЖШС

Топ: ортаңғы «Ақкөгершін» тобы

Балалардың жасы: 3 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: наурыз айы, 2023 - 2024 оқу жылы.

Дене нұсқаушысы: Қудайбергенов Б.Б

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	Дене шынықтыру	- негізгі қимыл түрлерін жетілдіру: жүру, жүгіру, өрмелеу, лақтыру, секіру, тепе-теңдік сақтау; - жалпы дамытушы жаттығуларды, ұлттық, қимылды, саусақпен ойналатын ойындарды, шынықтыру шараларын қолдану арқылы балалардың денсаулығын нығайту; - салауатты өмір салты туралы бастапқы түсініктерін қалыптастыру және құрдастарымен бірлесіп әрекет етуге дайындау. Еңбектеу, өрмелеу. Шектеулі жазықтың, көлбеу тақтайдың бойымен, доғаның, гимнастикалық скамейканың астынан, әртүрлі заттардың: арқанның астынан нысанаға дейін төрттағандап (алақанымен, тіземен тіреп) еңбектеу. Биіктігі 10 сантиметр, ауданы 50 x 50 сантиметр модульге өрмелеу. Жалпы дамытушы жаттығулар.

		Іштің және аяқтың бұлшық еттерін дамытуға және нығайтуға арналған жаттығулар. Қимылды ойындар. Балаларды ересектермен бірге қимылдары жеңіл, мазмұны қарапайым қимылды ойындар ойнауға ынталандыру. Балалардың ойынға қызығушылығын дамытуға ықпал ете отырып, негізгі қимылдарды (жүру, жүгіру, лақтыру, домалату) жетілдіру. Қимылдарды үйлесімді орындауға, кейбір кейіпкерлердің қарапайым әрекеттерін жеткізе білуге үйрету (қоян сияқты секіру; аю сияқты қорбаңдап жүру). Спорттық жаттығулар.<i>Велосипед тебу:</i> үш дөңгелекті велосипедке отыруға, одан ересектердің көмегімен және көмегінсіз түсуге, ересектердің көмегімен және өз бетінше рөлді басқаруға үйрету. Дербес қимыл белсенділігі.Ересектің бақылауымен ойын әрекеттерін (спорттық, би) орындауға, қимыл белсенділігіне жағымды эмоция білдіруге, бұрын меңгерген қимылдарды өз бетінше орындауға ықылас танытуға баулу. Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру.Жеке заттарды қолдану (қол орамал, майлық, орамал, тарак, түбек) киіміндегі олқылықты байқау және оны өз бетінше, ересектердің көмегімен ретке келтіру, белгілі бір ретпен киіну және шешіну, әртүрлі ілгектерді қолдана білу, ұйықтар алдында киімдерін шкафқа немесе орындыққа ұқыпты бүктеп қою. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Серуенде қимылды ойындарға қатысуға және жаттығуларды орындауға қызығушылық пен ықылас танытуға баулу.
--	--	---

Әдіскер :  Тогаева.Н



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023 - 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: **«Зарина» бөбекжай бақшасы ЖШС**

Топ: ортаңғы «Ақкөгершін» тобы

Балалардың жасы: 3 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: сәуір айы, 2023 - 2024 оқу жылы.

Дене нұсқаушысы: Құдайбергенов Б.Б

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Сәуір	Дене шынықтыру	- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; - негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру; - мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру; - қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу; - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту; - құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарымқатынас жасауға баулу; - спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету. Сапқа тұру, қайта сапқа тұру. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру,

		шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Жалпы дамытушы жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар: - аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; - қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; - отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру. Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату. Спорттық жаттығулар. Жүзу және гидроаэробика элементтері. Суға түсу, жүгіру, ойнау, суда билеу. Жүзуді үйрету (тиісті жағдайлар болған кезде). Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру, тамақтану, жуыну кезінде қарапайым мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу. Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру. Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (көз, құлақ, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлаққа, мұрынға тықпау). Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру,
--	--	--

		«салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.
--	--	--

Әдіскер :  Тоғасева.Н



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023 - 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Зарина» бөбекжай бақшасы ЖШС

Топ: ортаңғы «Ақкөгершін» тобы

Балалардың жасы: 3 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: мамыр айы, 2023 - 2024 оқу жылы.

Дене нұсқаушысы: Қудайбергенов Б.Б

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	Дене шынықтыру	- дене жаттығуларын орындауға қызығушылықтарын ояту; - негізгі қимыл түрлері: жүру, жүгіру, секіру, лақтыру мен қағып алу, еңбектеу мен өрмелеуді орындаудың қарапайым дағдыларын жетілдіру; - мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру; - қимылдарды белсенді орындауды дамыту және қимылдарды үйлестіру, дене жаттығуларына қызығушылыққа баулу; - денсаулықты нығайтуға ықпал ететін дене сапаларын: ептілік пен шапшаңдықты дамыту; - құрдастарымен қимылды ойындарды бірге ойнауға, өзара оң қарымқатынас жасауға баулу; - спорттық жабдықтарды қолдануда қауіпсіздікті қамтамасыз ету. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыканың

		сүйемелдеуімен орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар: - аяқтың ұшына көтерілу, аяқты алға қарай қою, аяқты жан-жаққа, артқа қою; - қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру; - отырып құм салынған қапшықтарды аяқтың бақайларымен қысып ұстау, таяқтың, білікшенің (диаметрі 6-8 сантиметр) бойымен қосалқы қадаммен жүру. Қимылды ойындар Қимылды ойындарға баулу, балаларды қарапайым ережелерді сақтауға, қимылдарды үйлестіруге, кеңістікті бағдарлауға, «жүгір», «ұста», «тұр» белгілеріне сәйкес әрекет етуге үйрету, қимыл түрлерін өзгерте отырып, ойындарға күрделі ережелерді енгізу. Қимылды ойындарды ойнату. Спорттық жаттығулар. Жүзу және гидроаэробика элементтері. Суға түсу, жүгіру, ойнау, суда билеу. Жүзуді үйрету (тиісті жағдайлар болған кезде). Мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру. Үстел басында мәдениетті тамақтану дағдыларын қалыптастыру: ас қасық пен шәй қасықты, шанышқыны, майлықты дұрыс қолдану; нанды үгітпеу, тамақты ауызды жауып, шайнау, ауызды толтырып сөйлемей. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсетуге деген ұмтылысын қолдау: белгілі реттілікпен киінуге және шешінуге, тісті тазалауға, ұқыптылыққа, киіміндегі олқылықтарды байқауға, оларды ересектің көмегімен немесе өз бетінше реттеуге, ас ішу құралдарын орнымен қолдануға баулу. Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру. Сезім мүшелерін ажыратуға және атауға (көз, құлақ, мұрын, ауыз) үйрету, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру (ұсақ заттарды құлаққа, мұрынға тықпау).
--	--	---

		Денсаулықтың құндылығы туралы түсінікті дамыту; ауырмауға, денсаулықты сақтауға ынталандыру, «салауатты өмір салты» және оны ұстану туралы алғашқы түсініктер беру. Адамның денсаулығына пайдалы (көгөністер, жемістер, сүт өнімдері) және зиянды тағамдар (тәттілер, бәліштер, тәтті газдалған сусындар) туралы бастапқы түсініктерді қалыптастыру. Дене белсенділігі (таңертеңгі жаттығу, шынықтыру, спорттық және қимылды ойындар) мен ұйқының пайдасы туралы түсінік қалыптастыру. Дене мүшелері мен ағза жүйесін нығайтатын жаттығулармен таныстыру. Өзінің денсаулық жағдайы туралы ересектерге айту, науқастанған кезде дәрігерге қаралып, емделу қажеттігін білу. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторлар: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру шараларының кешенін жүзеге асыру. Балаларды үй-жайда жеңіл киіммен жүруге үйрету. Күн тәртібіне сәйкес олардың таза ауада болу ұзақтығын қамтамасыз ету. Серуенде қимылды ойындар мен дене жаттығуларына қатысуға қызығушылықты арттыру. Шынықтыру шараларын жүргізуде балалардың денсаулық жағдайын ескере отырып, жеке тәсілді жүзеге асыру. Шынықтыру шараларын жүргізу, жаттығулар мен массаж жасау. Күн тәртібіне сәйкес балалардың күнделікті таза ауада болуын қамтамасыз ету. Ересектің көмегімен шынықтыру тәсілдерін орындау дағдыларын қалыптастыру. Тыныс алу жаттығуларын жасау.
--	--	---

Әдіскер :  Тоғасва.Н



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023 - 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: **«Зарина» бөбекжай бақшасы ЖШС**

Топ: ересек «Күншуақ» тобы

Балалардың жасы: 4 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек айы, 2023 - 2024 оқу жылы.

Дене нұсқаушысы: Құдайбергенов Б.Б

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорт ық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру; - дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру; - негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру; - дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу; - әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу; - ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау.

		Жүру: өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру, қол мен аяқ қимылдарын үйлестіру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу. Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу. Жүзу: суға түсу, суда ойнау; суда отырып, аяқтарын жоғары және төмен көтеріп қимылдар орындау; иекке дейін суда отыру, судан шығу; бетін суға малу; еркін әдіспен жүзуге талпыну. Қимылды ойындар. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру.
--	--	--

		Балаларға адамның дене және сезім мүшелері, олардың ағзадағы рөлі және оларды қалай қорғауға, күтуге болатыны туралы түсінік беру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртіну, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.
--	--	---

Әдіскер :  Тогаева.Н



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023 - 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: **«Зарина» бөбекжай бақшасы ЖШС**

Топ: ересек «Күншуақ» тобы

Балалардың жасы: 4 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: қазан айы, 2023 - 2024 оқу жылы.

Дене нұсқаушысы: Құдайбергенов Б.Б

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан	Дене шынықтыру	- балалардың қимыл әрекеттерін ұйымдастырудың түрлі нысандарында қимылдарды дұрыс орындау біліктері мен дағдыларын қалыптастыру; - дене қасиеттерін қалыптастыру: ептілік, қозғалыстарды үйлестіру, шыдамдылық, тепе-теңдікті сақтау, икемділік; - түрлі қимыл біліктері мен дағдылары арқылы тәрбиеленушілердің шығармашылық қабілеттерін дамыту; - жүру мен жүгіруде, секіру мен лақтыруда, қағып алуда, еңбектеу мен өрмелеуде негізгі қимыл түрлерін, жеке гигиена дағдыларын және денсаулықты сақтау негіздерін жетілдіру; - дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты, саламатты өмір салтын ұстануға

		тәрбиелеу, - түрлі ұлттық қимылды ойындарды, жарыс сипатындағы ойындарды өткізу. 2) жүгіру. Қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп; ұсақ және алшақ адыммен, сапта бір-бірден және жұппен, түрлі бағытта, бытырап жүгіру. Жетекшінің ауысуымен, қарқынды жылдамдатып және ақырын жүгіру. Жай қарқында үздіксіз жүгіру; 50–60 метрге жүгіру. 5 метрден 3 рет жүгіру. Түрлі бағытта жүгіру, қағып алып жүгіру; 3) секіру. Бір орында тұрып екі аяқпен секіру, алға ұмтыла секіру, бір орында тұрып оңға, солға бұрылып секіру, аяқты бірге, алшақ қойып, біреуін – алға, екіншісін – артқа қойып, бір орында тұрып секіру. Затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру; биіктігі 5–10 см 2–3 заттың үстінен кезектесе секіру; 20–25 см биіктіктен секіру; бір орында тұрып, ұзындыққа 4–6 сызықтың үстінен секіру (сызықтардың арақашықтығы 40–50 см);
--	--	--

Әдіскер :  Тогаева.Н



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023 - 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Зарина» бөбекжай бақшасы ЖШС

Топ: ересек «Күншуақ» тобы

Балалардың жасы: 4 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: қараша айы, 2023-2024 оқу жылы.

Дене нұсқаушысы: Қудайбергенов Б.Б

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қараша	Дене шынықтыру	- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру; - дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру; - негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру; - дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу; - әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу; - ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау.

		Тепе-теңдікті сақтау: сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру, қолды екі жаққа созып, басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу; қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру; қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту. Кеудеге арналған жаттығулар. Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұғу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды алға, екі жаққа, жоғары көтеру (бір уақытта, кезекпен), төмен түсіру, қолдарын арқасына апару: қолдарды төмен түсіру; белге қою, кеуде тұсына қою; қолдарын алға-артқа сермеу; қолды иыққа қойып, шынтақтарын бүгіп, қолдарын айналдыру. Қолды алға созып, саусақтарды жұму және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қолды кеуденің алдына қою, желкеге қою, иықтарды түзеп, екі жаққа бұрылу.
--	--	---

		Жаттығуларды заттармен және заттарсыз орындау. Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу. Жүзу: суға түсу, суда ойнау; суда отырып, аяқтарын жоғары және төмен көтеріп қимылдар орындау; иекке дейін суда отыру, судан шығу; бетін суға малу; еркін әдіспен жүзуге талпыну. Қимылды ойындар. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Тамақтану тәртібін сақтаудың және көгөністер мен жемістердің, дәрумендердің адам ағзасына пайдасы туралы түсінік беру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Таракты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту.
--	--	--

		Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүрту, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.
--	--	--

Әдіскер :  Тоғасова.Н



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023 - 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы : «Зарина» бөбекжай бақшасы ЖШС

Топ: ересек «Күншуақ» тобы

Балалардың жасы: 4 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: желтоқсан айы, 2023-2024 оқу жылы.

Дене нұсқаушысы: Құдайбергенов Б.Б

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан	Дене шынықтыру	- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру; - дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру; - негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру; - дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу; - әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу; - ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау. Тепе-теңдікті сақтау: сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15 сантиметр) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойымен жүру, қолды екі жаққа созып,

		басқа қапшық қойып, заттардан аттап өту, бұрылу; қырлы, көлбеу тақтай бойымен (ені 2 сантиметр, биіктігі 30-35 сантиметр) жүру; қолдарды әртүрлі қалыпта ұстап, еденнен 20 – 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту. Секіру: бір орында тұрып, қос аяқпен секіру, 2–3 метр қашықтыққа алға ұмтылып қос аяқпен секіру, бір орында тұрып, оңға, солға бұрылып секіру; аяқты бірге, алшақ қойып, бір аяқпен (оң және сол аяқты алмастыру) секіру, 4–5 сызықтан аттап (сызықтардың арақашықтығы 40–50 сантиметр) секіру, 20–25 сантиметр биіктіктен секіру, орнынан ұзындыққа (шамамен 70 сантиметр), қысқа секіргішпен секіру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Кеудеге арналған жаттығулар. Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұгу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау. Қимылды ойындар. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға
--	--	--

		тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Тамақтану тәртібін сақтаудың және көгөністер мен жемістердің, дәрумендердің адам ағзасына пайдасы туралы түсінік беру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртіну, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.
--	--	---

Әдіскер :  Тоqасова.Н



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023 - 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы : «Зарина» бөбекжай бақшасы ЖШС

Топ: ересек «Күншуақ» тобы
Балалардың жасы: 4 жастан
Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар айы, 2023-2024 оқу жылы.
Дене нұсқаушысы: Құдайбергенов Б.Б

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты
Қаңтар заң және тәртіп айы	Дене шынықтыру	- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру; - дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру; - негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру; - дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу; - әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу; - ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау. Лақтыру, домалату, қағып алу: заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату;

		заттарды қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан), 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру; допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан); допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет). Жалпы дамытушы жаттығулар. Кеудеге арналған жаттығулар. Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшақ), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бүгу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты айқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бүгу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау. Шаңғымен жүру: шаңғымен бірінің артынан бірі жүру; ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу. Қимылды ойындар. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен
--	--	---

	ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. «Денсаулық - зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған ісәрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдыналуға болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүрту, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын
--	--

		орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.
--	--	--

Әдіскер :  Тогаева.Н



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023 - 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы : «Зарина» бөбекжай бақшасы ЖШС

Топ: ересек «Күншуақ» тобы

Балалардың жасы: 4 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: ақпан айы, 2023-2024 оқу жылы.

Дене нұсқаушысы: Құдайбергенов Б.Б

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты
Ақпан жасампаздық пен жаңашылдық айы	Дене шынықтыру	- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру; - дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру; - негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру; - дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу; - әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу; - ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау. Лақтыру, домалату, қағып алу: заттардың арасымен доптарды, құрсауларды бір-біріне домалату; заттарды

		қашықтыққа лақтыру (3,5–6,5 метрден кем емес), оң және сол қолымен көлденең қойылған нысанаға (2–2,5 метр қашықтықтан), 1,5 метр қашықтықта тігінен қойылған (нысана ортасының биіктігі 1,5 метр) нысанаға лақтыру; допты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру (1,5 метр қашықтықта), қағып алу; допты кедергілер арқылы бастан асыра екі қолымен және бір қолымен лақтыру (2 метр қашықтықтан); допты жоғары лақтыру және екі қолымен қағып алу (қатарынан 3–4 рет). Жалпы дамытушы жаттығулар. Кеудеге арналған жаттығулар. Екі қолды белге қойып, оңға-солға бұрылу (жылдам және бір қалыпты). Оңға, солға еңкею, шалқаю. Тұрған қалыпта екі аяқ бірге (алшак), алға еңкейіп, қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізіп, заттарды қою және жоғары көтеру. Тізерлеп отырып, допты өзінен айналдыра домалату. Бір аяқты жоғары көтеріп, жоғары көтерілген аяқтың астынан затты бір қолдан екінші қолға беру. Отырған қалыпта екі аяқты жоғары көтеру, бұғу және жазу, төмен түсіру. Екі аяқты аяқастырып, отыру және тұру. Тізерлеп тұрып, алға еңкею және артқа шалқаю, екі аяқты кезек бұғу және жазу, көтеру және түсіру. Қолына зат ұстап, шалқасынан жатып, қолды созу және осы қалыпта етпетінен бұрылып жату. Етпетінен жатқан қалыпта иықтарын, басын, қолдарын алға созып көтеру. Спорттық жаттығулар. Шанамен сырғанау: төбешіктен сырғанау; бір-бірін сырғанату, шанамен төбешікке көтерілу, төбешіктен түскенде тежеу. Мұз жолмен өз бетінше сырғанау. Шаңғымен жүру: шаңғымен бірінің артынан бірі жүру; ересектердің көмегімен шаңғыны киіп, шешу. Қимылды ойындар. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. Дербес қимыл белсенділігі.
--	--	---

		Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. «Денсаулық - зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған іс-әрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдыналуға болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртінуге, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.
--	--	--

Әдіскер :  Тоғасова.Н



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023 – 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Зарина» бөбекжай бақшасы ЖШС

Топ: ересек «Күншуақ» тобы

Балалардың жасы: 4 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: наурыз айы, 2023-2024 оқу жылы.

Дене нұсқаушысы: Қудайбергенов Б.Б

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	Дене шынықтыру	- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру; - дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру; - негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру; - дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу; - әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу; ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ ұстау және жақын тұру. Жалпы дамытушы жаттығулар.

		Аяққа арналған жаттығулар. Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру. Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу. Қимылды ойындар. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүрту, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу
--	--	--

		жолдарын шынықтыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Балаларды ұқыптылыққа, тазалыққа, өзінің сыртқы келбетін қадағалауды әдетке айналдыруға баулу. Тамақтанар алдында, дәретханаға барғаннан кейін, ластанған кезде қолды өз бетінше сабынмен жууға, тісін тазалауға үйрету. Тарақты, қол орамалды пайдалана білуді бекіту. Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртіну, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.
--	--	--

Әдіскер :  Тогаева.Н



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023 – 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: «Зарина» бөбекжай бақшасы ЖШС

Топ: ересек «Күншуақ» тобы

Балалардың жасы: 4 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: сәуір айы, 2023-2024 оқу жылы.

Дене нұсқаушысы: Қудайбергенов Б.Б

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты
Сәуір сәуірдің бірінші жартысы және сәуірдің екінші жартысы	Дене шынықтыру	- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру; - дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру; - негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру; - дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу; - әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу; - ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру. Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа және шеңберге тұру. Бірден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарға тұру, бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу, орнында айналу;

	рын алшақ ұстау және жақын тұру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар. Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құмнан қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен аяғымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру. Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу. Жүзу: суға түсу, суда ойнау; суда отырып, аяқтарын жоғары және төмен көтеріп қимылдар орындау; иекке суда отыру, судан шығу; бетін суға малу; еркін әдіспен жүзуге талпыну. Қимылды ойындар. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік талғауға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. Ойынды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, футболмен, гүлдермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру ойындарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды ойындармен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке қабілеттері мен мүмкіндіктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу. Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау.
--	--

		Салауатты өмір салтын қалыптастыру. «Денсаулық - зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған ісәрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың асын, суық тимеудің алдыналуға болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс ану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді у, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен ну, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі армен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген еде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.
--	--	---

Әдіскер :  Тогаева.Н



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023 – 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы: **«Зарина» бөбекжай бақшасы ЖШС**

Топ: ересек «Күншуақ» тобы

Балалардың жасы: 4 жастан.

Жоспардың құрылу кезеңі: мамыр айы, 2023-2024 оқу жылы.

Дене нұсқаушысы: Қудайбергенов Б.Б

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің мақсаты
Мамыр бірлік және ынтымақ айы	Дене шынықтыру	- балалардың денесін үйлесімді дамыту, спорттық, қимылды ойындарға, спортпен айналысуға қызығушылықты арттыру; - дене сапаларын: күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділікті қалыптастыру; - негізгі қимыл түрлерін: жүру мен жүгіруді, секіру мен лақтыруды, қағып алуды, еңбектеу мен өрмелеуді, жеке мәдени-гигиеналық дағдылары жетілдіру; - дене шынықтыру жаттығуларын орындауға қызығушылықты ояту, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу; - әртүрлі ұлттық қимылды ойындарға, жарыс сипатындағы ойындарға қызығушылыққа баулу; - ойын барысында, спорт жабдықтарын қолдануда қауіпсіздікті сақтау. Ырғақтық жаттығулар. Таныс, бұрын үйренген жаттығуларды және қимылдарды музыкамен

		сүйемелдеу арқылы орындау. Жалпы дамытушы жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар. Аяқтың ұшына көтерілу және тұру. Екі аяқты кезекпен алға қою, алдымен өкшені, содан кейін аяқтың ұшын қою, тарсылдату. Қатарынан 4-5 рет жартылай отыру. Екі қолды белге қойып, екі жаққа созып, отыру. Тізені бүгу, алға созу, қайтадан бүгу және түсіру. Аяқтың ұшын созу, өкшені айналдыру. Аяқтың бақайларымен жіпті жинау, құм салынған қапшықтарды өкшелермен қысып алып, бір орыннан екінші орынға қою. Өкшемен таяқтың, арқанның үстінен бір қырымен жүру. Түрегеліп тұрып, аяқтың бақайларымен орамалдарды, тағы басқа ұсақ заттарды іліп алып, басқа орынға ауыстыру. Тізені бүгіп, екі аяқты кезек көтеру. Спорттық жаттығулар. Велосипед тебу: екі немесе үш дөңгелекті велосипед тебу; оңға, солға бұрылу. Жүзу: суға түсу, суда ойнау; суда отырып, аяқтарын жоғары және төмен көтеріп қимылдар орындау; иекке дейін суда отыру, судан шығу; бетін суға малу; еркін әдіспен жүзуге талпыну. Қимылды ойындар. Қимылды ойындарға қызығушылықты дамыту. Таныс ойындарды ұйымдастыруда бастамашылдық, дербестік танытуға баулу. Ойындарда физикалық қасиеттерді (жылдамдық, күш, шыдамдылық, икемділік, ептілік) дамыту. Қимылды ойындарда жетекші рөлді орындауға үйрету, ойын ережелерін саналы түрде сақтауға баулу. Доптармен, секіргіштермен, құрсаулармен ойындарда балалардың белсенділігін дамыту. Дербес қимыл белсенділігі. Балалардың доптармен, қозғалатын ойыншықтармен, құрсаулармен ойындарын қолдау, дене шынықтыру құралдарын, спорттық және қимылды ойындарға арналған атрибуттарды пайдалануға ынталандыру. Балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға, қимылды ойындарға қатысуға тарту. Балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаға түсетін салмақты реттеу.
--	--	--

		Ауа-райының жағдайларын ескеріп, таза ауада балалардың қимылдарды орындауы үшін жағдайлар жасау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. «Денсаулық - зор байлық» сөзінің мәнін түсіну, өзінің жасаған ісәрекетінің ағзаға әсерін, тістерді тазалаудың пайдасын, суық тимеудің алдыналуға болатынын түсіну. Салауатты өмір салты туралы ұғымдарды кеңейту. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Тамақтану әдебін сақтау. Тамақты асықпай шайнау, асхана құралдарын (қасық, шанышқы), майлықты дұрыс қолдану, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары. Өзіне-өзі қызмет көрсету дағдыларын: өз бетінше киіну мен шешінуді, тісін тазалауды жетілдіру. Киімдерді жинау, ілу, ересектің көмегімен оларды тазалау, құрғату. Бейнелеу әрекетінен соң құтыларды, қылқаламдарды жуу, үстелді сүрту. Сауықтыру-шынықтыру шаралары.Шынықтырудың барлық түрлерін, жалпы және жергілікті су шараларын жүргізу: дымқыл шүберекпен сүртіну, аяқтарды, денені шаю, әрбір тамақтанғаннан кейін ауызды шаю. Жалпақ табандылықтың алдын-алу үшін түрлі жолдармен, жылы күндері шөптің, құмның үстімен жалаң аяқ жүру. Қимылдауға ыңғайлы, жеңіл киіммен желдетілген бөлмеде дене жаттығуларын орындау. Тыныс алу жолдарын шынықтыру.
--	--	--

Әдіскер :  Тогаева.Н



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023 - 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы : «Зарина» бөбекжай бақшасы ЖШС

Топ: мектепалды «Жұлдыз» тобы

Балалардың жасы: 5 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек айы, 2023-2024 оқу жылы.

Дене нұсқаушысы: Құдайбергенов Б.Б

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қыркүйек	Дене шынықтыру	- балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; - спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; - дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; - дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; - балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналықпедагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау. Негізгі қимылдар.

		Жүру: сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Спорттық жаттығулар. Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу. Жүзу. Судың таяз жерінде отырып және жатып аяқпен қимылдар жасау (жоғары және төмен). Судың ішінде қолымен алға, артқа жүру (аяғы денесінің деңгейінде созылған). Иек, көз деңгейіне дейін судың ішінде отыру, суға бетін малу, суға үрлеу; суда жүзу. Судағы аэробика. Бұрылыстар жасай отырып, суда қимылдар жасау. Спорттық ойындар. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол
--	--	---

		қолмен алып жүруге жаттықтыру. Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. Дербес қимыл белсенділігі. Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.
--	--	--

Әдіскер :  Тоғасова.Н



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023 - 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы : «Зарина» бөбекжай бақшасы ЖШС

Топ: мектепалды «Жұлдыз» тобы

Балалардың жасы: 5 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: қазан айы, 2023-2024 оқу жылы.

Дене нұсқаушысы: Қудайбергенов Б.Б

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қазан	Дене шынықтыру	- балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; - спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; - дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; - дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; - балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналықпедагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау. Негізгі қимылдар.

		Жүру: сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру, қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру; ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру; заттардың, кегльдердің арасымен, жіптерден аттап жүру; қосалқы қадаммен алға қарай жүру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Спорттық жаттығулар. Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Велосипед, самокат тебу. Шеңбер бойымен және тура жолмен өз бетінше екі дөңгелекті велосипед тебу. Оңға және солға бұрылу. Жүзу. Судың таяз жерінде отырып және жатып аяқпен қимылдар жасау (жоғары және төмен). Судың ішінде қолымен алға, артқа жүру (аяғы денесінің деңгейінде созылған). Иек, көз деңгейіне дейін судың ішінде отыру, суға бетін малу, суға үрлеу; суда жүзу. Судағы аэробика. Бұрылыстар жасай отырып, суда қимылдар жасау. Спорттық ойындар. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.
--	--	--

		Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. Дербес қимыл белсенділігі. Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Мәдениетті тамақтану және асхана құралдарын еркін қолдану дағдыларын жетілдіру. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.
--	--	---

Әдіскер :  Тогаева.Н



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023 - 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы : «Зарина» бөбекжай бақшасы ЖШС

Топ: мектепалды «Жұлдыз» тобы

Балалардың жасы: 5 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: қараша айы, 2023-2024 оқу жылы.

Дене нұсқаушысы: Қудайбергенов Б.Б

Айы	Ұйымдастырылған іс- әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қараша	Дене шынықтыру	- балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; - спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; - дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; - дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; - балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналықпедагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау.

		Негізгі қимылдар. Тепе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру; скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру, әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру; гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бірбіріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгу және тік көтеру. Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қолдарын айқастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жаққа созу. Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею. Спорттық жаттығулар. Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу.
--	--	--

		Жүзу. Судың таяз жерінде отырып және жатып аяқпен қимылдар жасау (жоғары және төмен). Судың ішінде қолымен алға, артқа жүру (аяғы денесінің деңгейінде созылған). Иек, көз деңгейіне дейін судың ішінде отыру, суға бетін малу, суға үрлеу; суда жүзу. Судағы аэробика. Бұрылыстар жасай отырып, суда қимылдар жасау. Спорттық ойындар. Баскетбол элементтері. Кеуде тұсынан екі қолымен допты бір-біріне лақтыру. Допты оң және сол қолмен алып жүруге жаттықтыру. Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. Дербес қимыл белсенділігі. Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл сүлгімен сүртіну. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну.
--	--	--

		Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.
--	--	---

Әдіскер :  Тогаева.Н



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023 - 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы : «Зарина» бөбекжай бақшасы ЖШС

Топ: мектепалды «Жұлдыз» тобы

Балалардың жасы: 5 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: желтоқсан айы, 2023-2024 оқу жылы.

Дене нұсқаушысы: Қудайбергенов Б.Б

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Желтоқсан	Дене шынықтыру	- балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; - спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; - дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; - дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; - балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналықпедагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды

		ойындар өткізуге жағдайлар жасау. Негізгі қимылдар. Тепе-теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру; скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру, арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру, әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан-қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай, гимнастикалық скамейка бойымен жүру; гимнастикалық скамейканың бойымен екі қадам қашықтықта орналасқан іші толтырылған доптардан аттап өту; қолдарынан ұстап, жұптарымен айналу. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бірбіріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру. Алға еңкейіп, алақанын еденге тигізу. Қолдарын айқастырып желкеге қою, қолды жазып, екі жаққа созу. Алға қарай еңкейіп, алақанды еденге тигізу; артқы жағынан қолды айқастырып көтеру; қолды жоғары көтеріп, жан-жаққа бұрылу. Отырып алға қарай еңкею, тізерлеп тұрып алға еңкею. Спорттық жаттығулар. Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене
--	--	--

	шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау. Сырғанау. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау. Жүзу. Судың таяз жерінде отырып және жатып аяқпен қимылдар жасау (жоғары және төмен). Судың ішінде қолымен алға, артқа жүру (аяғы денесінің деңгейінде созылған). Иек, көз деңгейіне дейін судың ішінде отыру, суға бетін малу, суға үрлеу; суда жүзу. Судағы аэробика. Бұрылыстар жасай отырып, суда қимылдар жасау. Спорттық ойындар. Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату, оны қақпаға кіргізу. Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. Дербес қимыл белсенділігі. Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға жағдай жасау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру.
--	--

		Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл сүлгімен сүртіну. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.
--	--	--

Әдіскер :  Тоғасева.Н



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023 - 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы : «Зарина» бөбекжай бақшасы ЖШС

Топ: мектепалды «Жұлдыз» тобы

Балалардың жасы: 5 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар айы, 2023-2024 оқу жылы.

Дене нұсқаушысы: Қудайбергенов Б.Б

Айы	Ұйымдастырылған іс- әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Қаңтар	Дене шынықтыру	- балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; - спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; - дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; - дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; - балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналықпедагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау. Негізгі қимылдар. Еңбектеу, өрмелеу: жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен

		«жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу; бірнеше заттардан еңбектеп өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Қолдың күшін жетілдіруге арналған жаттығулар. 3-5 метр қашықтықта екі қолын жерге қойып, жүру (бір бала екінші баланы аяғынан ұстайды). Спорттық жаттығулар. Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірлеп және екі-екіден шанамен сырғанау. Сырғанау. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау. Жүзу. Судың таяз жерінде отырып және жатып аяқпен қимылдар жасау (жоғары және төмен). Судың ішінде қолымен алға, артқа жүру (аяғы денесінің деңгейінде созылған). Иек, көз деңгейіне дейін судың ішінде отыру, суға бетін малу, суға үрлеу; суда жүзу. Судағы аэробика. Бұрылыстар жасай отырып, суда қимылдар жасау. Спорттық ойындар. Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату, оны қақпаға кіргізу. Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату.
--	--	---

		Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. Дербес қимыл белсенділігі. Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға жағдай жасау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Өзінің көңіл-күйін сипаттай білуге үйрету. Балаларды дені сау адамның мүмкіндіктерімен таныстыру, олардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Жеке гигиена ережелерін орындауда өзін-өзі бақылауды дамыту: дененің тазалығын бақылау, қол-аяғын жуу, тістерін мұқият тазалау, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю, қол орамалды пайдалану, белге дейін дымқыл сүлгімен сүртінуге. Осы шараларды жүргізудің және жеке гигиена заттарын пайдаланудың қажеттілігін түсіну. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.
--	--	--

Әдіскер :  Тогаева.Н



Білім беру ұйымы : «Зарина» бөбекжай бақшасы ЖШС

Топ: мектепалды «Жұлдыз» тобы

Балалардың жасы: 5 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: ақпан айы, 2023-2024 оқу жылы.

Дене нұсқаушысы: Қудайбергенов Б.Б

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Ақпан	Дене шынықтыру	- балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; - спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; - дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; - дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; - балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналықпедагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау. Негізгі қимылдар. Еңбектеу, өрмелеу: жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу, кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу; бірнеше заттардан еңбектеп

		өту, әртүрлі тәсілдермен құрсаудың ішіне еңбектеп өту, гимнастикалық қабырғамен өрмелеу және бір гимнастикалық қабырғадан екіншісіне ауысып өрмелеу. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Іштің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар: екі бала жұптасып жасайды: бірінші бала қолын желкесіне қойып, шалқасынан жатып, денесін көтереді, екінші бала оның аяғына отырады (5-6 рет); гимнастикалық қабырғада қолдарымен тартылып тұрып, аяқтарын көтеру (5-6 рет). Спорттық жаттығулар. Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Шанамен сырғанау. Бір-бірін шанамен сырғанату, төбешіктен бір-бірілеп және екі-екіден шанамен сырғанау. Сырғанау. Өз бетінше мұзды жолмен сырғанау, жүгіріп келіп сырғанау. Жүзу. Судың таяз жерінде отырып және жатып аяқпен қимылдар жасау (жоғары және төмен). Судың ішінде қолымен алға, артқа жүру (аяғы денесінің деңгейінде созылған). Иек, көз деңгейіне дейін судың ішінде отыру, суға бетін малу, суға үрлеу; суда жүзу. Судағы аэробика. Бұрылыстар жасай отырып, суда қимылдар жасау. Спорттық ойындар. Хоккей элементтері. Берілген бағытта қақпаға хоккей таяқпен шайбаны сырғанату, оны қақпаға кіргізу. Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға
--	--	---

		қатысуға баулу. Дербес қимыл белсенділігі. Қыс мезгілінде мұзды жолдармен сырғанауға, шаңғымен жүруге, хоккей ойындарына, шанамен сырғанауға жағдай жасау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Адам ағзасы және оның қызметінің ерекшеліктері туралы түсініктерді кеңейту. Балалардың назарын ағзасы мен денсаулығының ерекшеліктеріне аудару. Салауатты өмір салтының маңызды компоненттері: дұрыс тамақтану, қимылдар, ұйқы және күн, ауа мен су және денсаулыққа зиян келтіретін факторлар туралы түсініктерді кеңейту. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.
--	--	--

Әдіскер :  Тоғасова.Н



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023 - 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы : «Зарина» бөбекжай бақшасы ЖШС

Топ: мектепалды «Жұлдыз» тобы

Балалардың жасы: 5 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: наурыз айы, 2023-2024 оқу жылы.

Дене нұсқаушысы: Қудайбергенов Б.Б

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Наурыз	Дене тәрбиесі	- балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; - спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; - дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; - дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; - балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналықпедагогикалық

		бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау. Секіру: бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру; қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр), бір орында тұрып биіктікке секіру (6-8 метр); бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр), алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру, оң және сол аяқты алмастыра отырып, арқаннан, сызықтан секіру, тұрған орнында айналып секіру; биіктіктен секіру, 20 сантиметр дейінгі биіктіктікке секіру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Арқаға арналған жаттығулар: отырып алға, артқа еңкею (5–6 рет), стретчинг элементтері бар жаттығуларды орындау, қолдың көмегімен етпетінен жатып еңбектеу (3 метр). Спорттық жаттығулар. Дене тәрбиесі мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Жүзу. Судың таяз жерінде отырып және жатып аяқпен қимылдар жасау (жоғары және төмен). Судың ішінде қолымен алға, артқа жүру (аяғы денесінің деңгейінде созылған). Иек, көз деңгейіне дейін судың ішінде отыру, суға бетін малу, суға үрлеу;
--	--	--

		суда жүзу. Судағы аэробика. Бұрылыстар жасай отырып, суда қимылдар жасау. Спорттық ойындар. Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу. Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. Дербес қимыл белсенділігі. Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау. Көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту. Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған қамқорлық жасау, шуламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау. Науқастарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру.
--	--	---

		Гигиеналық шараларды жүргізуде балалардың өзара көмегін қолдау. Өзіне-өзі қызмет көрсету және киіміне күтім жасау дағдыларын жетілдіру. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.
--	--	---

Әдіскер :  Тоғасева.Н



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023 - 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы : «Зарина» бөбекжай бақшасы ЖШС

Топ: мектепалды «Жұлдыз» тобы

Балалардың жасы: 5 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: сәуір айы, 2023-2024 оқу жылы.

Дене нұсқаушысы: Құдайбергенов Б.Б

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Сәуір	Дене тәрбиесі	- балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; - спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; - дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; - дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; - балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналықпедагогикалық бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау.

		Лақтыру, қағып алу, домалату: допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; допты бір қатарға қойылған заттардың арасымен домалату, допты қабырғаға лақтыру және екі қолымен қағып алу; 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, допты екі қолымен бір-біріне (арақашықтығы 1,5–2 метр) басынан асыра лақтыру, допты екі қолымен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр) жүргізу, допты лақтыру және алға қарай жылжып, екі қолымен қағып алу (арақашықтығы 4–5 метр). Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. Спорттық жаттығулар. Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Жүзу. Судың таяз жерінде отырып және жатып аяқпен қимылдар жасау (жоғары және төмен). Судың ішінде қолымен алға, артқа жүру (аяғы денесінің деңгейінде созылған). Иек, көз деңгейіне дейін судың ішінде отыру, суға бетін малу, суға үрлеу; суда жүзу. Судағы аэробика. Бұрылыстар жасай отырып, суда қимылдар жасау.
--	--	--

		Спорттық ойындар. Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен қабырғаға тебу. Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. Дербес қимыл белсенділігі. Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау. Көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту. Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған қамқорлық жасау, шуламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау. Науқастарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды
--	--	---

		дайындауға баулу. Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру. Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.
--	--	---

Әдіскер :  Тогаева.Н



Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023 - 2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары

Білім беру ұйымы : «Зарина» бөбекжай бақшасы ЖШС

Топ: мектепалды «Жұлдыз» тобы

Балалардың жасы: 5 жастан

Жоспардың құрылу кезеңі: мамыр айы, 2023-2024 оқу жылы.

Дене нұсқаушысы: Құдайбергенов Б.Б

Айы	Ұйымдастырылған іс-әрекет	Ұйымдастырылған іс-әрекеттің міндеттері
Мамыр	Дене тәрбиесі	- балалардың денсаулығын сақтау және қорғау, физикалық үйлесімді дамыту; - спортқа деген қызығушылықты арттыру, салауатты өмір салты дағдыларын дамыту; - дене шынықтыруға баулу, дененің физикалық сапаларын: күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділікті дамыту; - дене шынықтырудың әртүрлі нысандарында шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін дамыту; - балалардың дене қалыптарының дұрыс дамуына, қимылдарының үйлесімді қалыптасуына, жалпақ табандылықтың алдын алуға медициналықпедагогикалық

		бақылау жүргізу және ұлттық қимылды ойындар өткізуге жағдайлар жасау. Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу, оңға, солға бұрылу, сап түзеп, бір және екі, үш қатармен қайта тұру. Музыкалық-ырғақтық қимылдар. Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау. Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Түзу бағытта адымдап жүру. Жұбымен шеңбер бойымен жүру. Жалпы дамытушы жаттығулар. Аяққа арналған жаттығулар: аяқтың ұшына көтерілу, қолды алға созып, жартылай отырып-тұру (2-3 рет); қолды тізеге қойып отырып-тұру; аяқтың ұшымен ұсақ заттарды жылжыту. Спорттық жаттығулар. Дене шынықтыру мен спортқа қызығушылықты ояту және дене шынықтырумен, спортпен айналысуға баулу. Спорт түрлерімен таныстыруды жалғастыру. Спорт залда және спорт алаңында қауіпсіздікті сақтауға баулу. Жүзу. Судың таяз жерінде отырып және жатып аяқпен қимылдар жасау (жоғары және төмен). Судың ішінде қолымен алға, артқа жүру (аяғы денесінің деңгейінде созылған). Иек, көз деңгейіне дейін судың ішінде отыру, суға бетін малу, суға үрлеу; суда жүзу. Судағы аэробика. Бұрылыстар жасай отырып, суда қимылдар жасау. Спорттық ойындар. Футбол элементтері. Берілген бағытқа допты оң және сол аяқпен тебу. Допты заттарды айналдыра жүргізу. Допты қақпаға тебу. Допты бірнеше рет аяқпен
--	--	--

		қабырғаға тебу. Қимылды ойындар. Ынта мен шығармашылық таныта отырып, таныс қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруға мүмкіндік беру. Ұлттық қимылды ойындарды ойнату. Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. Дербес қимыл белсенділігі. Қимылды ойынның дамуына ықпал ететін әртүрлі құралдар мен спорттық жабдықтары бар ортаны құру. Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау. Көктем, жаз мезгілдерінде велосипед тебуге, футбол, бадминтон, баскетбол ойындарына жағдай жасау. Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Адамның денсаулығы дұрыс тамақтануға байланысты екені туралы түсініктерді жетілдіру. Адамның денсаулығына гигиена мен күн тәртібінің ықпалы туралы түсініктерді кеңейту. Науқасқа күтім жасау дағдыларын қалыптастыру: оған қамқорлық жасау, шуламау, оның өтініштері мен тапсырмаларын орындау. Науқастарға жанашырлық танытуға тәрбиелеу. Мәдени-гигиеналық дағдыларды жетілдіру. Шамасы келетін еңбек тапсырмаларын, асханада кезекшілердің міндеттерін орындауға, түрлі балалар әрекеттеріне қажетті құралдарды дайындауға баулу. Қоғамдық орындарда гигиена ережелерін сақтау дағдыларын қалыптастыру.
--	--	--

		Сауықтыру-шынықтыру шаралары. Су температурасын біртіндеп төмендете отырып, қарапайым шараларды өз бетінше жүргізуге дағдыландыру, балалардың денсаулығын, шынықтыру құралдарының әсерлеріне бейімделу деңгейін ескеріп, қарама-қарсы температурадағы сумен шайыну, таңертеңгі жаттығуды орындауға қызығушылық тудыру, дене бітімін қалыптастыру және өкшелерді нығайту.
--	--	---

Әдіскер :  Тоғасва.Н

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023-2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы): «Зарина» балабақшасы

Дене нұсқаушысы: Қудайбергенов Б.Б

Жоспардың құрылу кезеңі: қыркүйек айы, 2023-2024 оқу жылы.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		28.08.2023ж.	29.08.2023ж.	30.08.2023ж.	31.08.2023ж.	01.09.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ 1. "Қанаттарымызды қағамыз" жаттығуы. Бастапқы қалып, аяқты иық деңгейіне қоямыз. Қол белде. Алға қарай еңкейеміз. Бастапқы қалыпқа келеміз. Демді ішке тартамыз. Қолымызды төмен түсіреміз. Демді шығарамыз. Құстардың қанаттарының қимылына еліктей отырып, қолдарымызды жоғары және төмен сермейміз. (3 рет қайталау) 2. "Шапалақтаймыз" Бастапқы қалып, аяқты иық деңгейіне қоямыз. Қол төменде. Бір дегенде қолымызды көтеріміз. Екі дегенде шапалақтаймыз. Бір..(балалар қолдарын көтереді) Екі..(балалар шапалақтайды) (3 рет қайталау)				
						Тыныс алу жаттығуы «Шарды үрлейміз» Мақсаты: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру. Шарты: бала шарды алып, алдымен қатты, сонан соң жаймен үрлейді.
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау" (тәрбиешінің көмегімен)				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Жазғы сауықтыру	Жазғы сауықтыру	30.08.2023	Жазғы сауықтыру	01.09.2023. 1. Ересек топ «Күншуақ» Бізбақытты балдырған

						Жалпыдамытушыжаттығу Негізгі қимылдар: аяқтың ұшымен, тізені жоғары өтеріп, адымдап жүгіру, сапта бір-бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру Қимылды ойын
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, перспективалық жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1. Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Ересек топ «Күншуақ» 16.40-16.55	1. Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.40-17.00	1. Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	1. Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	1. Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15
Ұйымдастырушылық	17.00 -	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

сәттері	17.10	
---------	-------	--

Әдіскер :  Тогаева.Н

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		04.09.2023ж.	05.09.2023ж.	06.09.2023ж.	07.09.2023ж.	08.09.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ 1. "Биік үй саламыз" жаттығуы. Бастапқы қалып тік тұру, қолды төменде ұстау. 1 - қолды жоғары созып, аяқтың ұшына тұру ""Биік үй саламыз"" деп айтқызу. 2 - бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет). 2. "Кірпіштерді қалаймыз" жаттығуы. Бастапқы қалып отырып аяқты бірге ұстау, қол тізеде. 1 - оң жаққа бұрылып, еденді текшемен ұру ""Кірпіштерді қалаймыз"" деп айтқызу. 2 - бастапқы қалыпқа келу (сол жаққа дәл осы жаттығу қайталанады). 3. "Шеге қағамыз" жаттығуы. Бастапқы қалып тік тұру, қолды төменде ұстау. 1 - жерге отырып, текшелермен еденді ақырын тарсылдату "Шеге қағамыз" деп айтқызу. 2 - бастапқы қалыпқа келу (4-6 рет)."				
		Кіріспе жаттығулары, қайта құрылу 1. Залда еркін жүру. 2. Шеңбер бойымен бірінен соң бірі жүру; 3. Қолдары белде, аяқтарының ұшымен жүру. 4. Бірінен соң бірі жеңіл жүгіру. 5. Қолдар шынтақта бүгулі, өкшелерімен жүру. 6. Жүгіру. 7. Тыныс алуды қалпына келтіруге арналған жаттығу. 8. Залда, педагогке қарап, тұрып орналасу.	Қимылды ойындар "Түлкі мен балапандар" қимыл ойыны. Ойын шарты: Бұл ойынға балалар 7-8 ден бөлініп ойнайды. Топ ішінде бір баланы "түлкі" етіп сайлап, қалған балаларды балапандар деп әрқайсысына бетперде кигізіп ойын ойналады. Ойында балапандар түлкі	Тыныс алу жаттығулары "Түлкіні тап" ойыны. Мақсаты: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру. Бірінің артыңнан бірің ақырын жүріп отырып, асықпай іздейміз, түлкіні тауып алған балалар қолдарыңды жоғары көтересіңдер! Педагог балаларды осылай ынталандырып, ойын түрінде тыныс алу жаттығуларын	Қозғалмалы ойындары “Құстар мен мысық”, “Қарғалар” (мөлшері 2-3рет). Мақсаты: балалардың денсаулыққа, ойынға деген құштарлықтарын дамыту, балалардың дене қимылдарын , бұлшық еттерін жетілдіру, ойын арқылы көңіл-күйлерін көтеру; ептілікке, шапшаңдыққа, қызыға ойнауға баулу, ойынға деген қызығушылықтарын, белсенділіктерін	Ритмикалық жаттығулар "Отбасыда" ритмикалық жаттығуы. Мақсаты. Балаларды көркем сөздің ырғағына қимылдарды қайталап, орындауға жаттықтыру; отабсы мүшелері жөнінде ұғымдар қалыптастыру. - Отбасымда атам бар, топ-топ-топ, аяқ басар (сап түзеп бір орында тұру). Отбасымда әжем бар, ол тәп-тәтті нан жабар (алақандарды кеуде алдында ішке қарай

			кейіпкеріне ұсталып қалмауы үшін, тәрбиеші көмегімен белгі бойынша ойынды бастап аяқтауы тиіс. Балалар шапшаң кең бөлмені айнала қашуы тиіс.	өзімен бірге орындатады.	арттыру; балаларды салауатты өмір салтына тәрбиелеу.	айналдыру). Отбасымда әкем бар, тоқ-тоқ-тоқ кілем қағар (жұдырықпен кеудені соққылау) Отбасымда анам бар, тап-таза қылып еденді жуар (алдыға еңкею). Отбасымда мен де бармын, тәртіпті бала боламын (алақандарды кеудеге қойып, оң-солға еңкею).
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » Тақырыбы: Қуыршақ Дана сапта тұр Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: сапта бір-бірден, екеуден (жұппен) жүру Қимылды ойын 2.Ортаңғы топ « Балапан » Тақырыбы: Қуыршақ Дана сапта тұр Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: сапта бір-бірден,	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » Тақырыбы: Әдемі сап түзейміз. Жалпы дамытушы жаттығу: Негізгі қимылдар: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір- бірден, екеуден (жұппен) жүру. Қимылды ойын.	1. Ересек топ «Күншуақ» "Бір-бірден қатарға тұру". Мақсат міндеттері. Балаларға бір-бірден қатарғатұруды үйрету. "Күндіұтып алайық!" қимылды ойыны. Мақсат міндеттері. Доптынысанаға дәлдеплақтыруды үйрету. 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: . «Жүгіру түрлері» Жалпы дамытушы	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » Тақырыбы: Сапқа тұрамыз. Жалпы дамытушы жаттығуы Негізгі қимылдар: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір- бірден, екеуден (жұппен) жүру Қимылды ойын 2.Ортаңғы топ « Балапан » Тақырыбы: Сапқа	1. Ересек топ «Күншуақ» "Қатардан қалма". Мақсат міндеттері. Балалардысапта бір бірлеп жүру, жүруді жүгірумен кезектестіруді үйрету. "Кедергілерден өт" қимылдыойыны. Мақсат-міндеттер. Кедергілердің арасынанеңбектеп жүрудіүйрету.

		екеуден (жүппен) жүру Қимылды ойын 3. Ересек топ «Күншуақ» "Достар жұптары". Мақсат-міндеттері. Балаларға допты жоғарылақтыруды үйрету. "Баскетбол" қимылды ойыны. Мақсат-міндеттері. Доптыкеудетұсынан жоғарыұстап, баскетболторына дәлдеп лақтыруды үйрету. 4. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: «Жүру түрлері» Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды	2.Ортаңғы топ « Балапан » Тақырыбы: Әдемі сап түзейміз Жалпы дамытушы жаттығу: Негізгі қимылдар: Бір қалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір- бірден, екеуден (жүппен) жүру Қимылды ойын.	жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру Негізгі қимыл: Жүгіру: шашырап, жүппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру Қимылды ойын	тұрамыз. Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтеріп, сапта бір-бірден, екеуден (жүппен) жүру Қимылды ойын 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: «Қашықтыққа секіру» Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру Негізгі қимыл: Секіру: бір орында тұрып, алға қарай 3–4 м	
--	--	--	--	--	--	--

		кезек жоғары-артқа көтеру Негізгі қимыл: Жүру. сапта бір-бірден екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру, Қимылды ойын			қашықтыққа жылжу арқылы секіру, Қимылды ойын	
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3.Ересек топ «Күншуақ»	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.40-17.00	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз»	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15

		16.40-16.55			16.20-16.40	
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Әдіскер :  Тоғасева.Н

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		11.09.2023ж.	12.09.2023ж.	13.09.2023ж.	14.09.2023ж.	15.09.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ 1 – Бастапқы қалып – негізгі тұрыс, қолды төмен түсіріп тұру. 1.1. – қолды жан-жаққа созып, жоғары көтеріп, саусақтарды қимылдатып, ""Жалауды желбірейік"" деп айту, демді ішке тарту. 1.2. – қолды төмен түсіру, демді сыртқа шығару (3 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып – аяқтарды сәл алшақ қойып, қолдарды төмен түсіріп тұру. 2.1. – басты оңға иіп, қолды екі жаққа жіберу, жалауларды желбірету. 2.2. – Бастапқы қалыпқа оралу. 2..3. – басты солға иіп, қолды сырғытып төмен түсіріп, жалаулардың басын жоғары қаратып тік ұстау. 2.4. – Бастапқы қалыпқа оралу (3 рет қайталау). 3. Бастапқы қалып – аяқтарды бірге қойып, қолдарды төмен түсіріп тұру. 3.1. – жерге отырып, қолды жанына қою, жалауларды желбірету. 3.2. – Бастапқы қалыпқа келу. 3.3. – жерге отырып, қолды алға жіберу, жалауларды желбірету. 3.4. – Бастапқы қалыпқа келу (3 рет қайталау).				
		Кіріспе жаттығулары, қайта құрылу 1. Залда еркін жүру. 2. Қуыршақтарды құрсауға отырғызу. 3. - шеңбер бойымен бірінен соң бірі жүру; - қолдары белде, аяқтарының ұшымен; - бірінен соң бірі жеңіл жүгіру; - қолдар шынтақта бүгулі, өкшелерімен жүру;	Қимылды ойындар "Сары күнге ұқсап" қимылды жаттығуы. Мақсаты. Балаларды айтылған сөздердің ырғағына сай қимылдауға, педагогтің көрсетуіне еліктеуге үйрету, жағымды эмоцияларға бөлену	Тыныс алу жаттығулары «Мақтаны ұшырайық» Мақсаты: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру. Шарты: ақ ұлпа жұмсақ мақталарды терең дем алу арқылы балалар үрлеп ұшырады .	Қозғалыс ойындары "Қояндар мен қасқыр". Мақсаты: балалардың физикалық белсенділігін дамытуды жалғастыру.	Ритмикалық жаттығулар "Құмырсқалар" ритмопластика. Мақсаты: кеңістікті бағдарлай алу қабілеттерін жетілдіру, зейінді жаттықтыру. Барысы: педагогтің шапалағымен балалар залдың айналасында ретсіз қозғала бастайды, басқа балалармен соқтығыспай және үнемі бос кеңістікті толтыруға тырысады.

		4. Қуыршақтарға қалай жүгіруге болатындығын көрсетейік. 5. Тыныс алуды қалпына келтіруге арналған жаттығу. Ескерту: ұялшақ балаларды немесе балабақшаға жаңадан келгендерді қолынан алып, бірге жүреді.	қабілеттерін қалыптастыру. - Сары күнге ұқсап (қол белде, басты оңға-солға шайқау), Біз жүреміз "сап-сап" (шапалақтау). Бұлт келсе қаптап (жұдырықты кеуденің алдында айналдыру), Жаңбыр жауар "там-там" (алақанды саусақпен соғу).			
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » 1.Шеңберге тұрамыз" Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » Тақырыбы: «Әдемі шеңбер жасайық» Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау	1. Ересек топ «Күншуақ» Тақырыбы:Бір орынынан биікке секіру.Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар:бір орындатұрып, қосаяқпен секіру Қимылды ойын 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: . .	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » Тақырыбы: Біз біргеміз Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүру	1. Ересек топ «Күншуақ» Тақырыбы:Шынықсаң шымырболарсың.Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар:10 метрге дейінгі қашықтықта заттардың арасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу Қимылды ойындар

		орнын табуға үйрету Қимылды ойын. 2.Ортаңғы топ « Балапан » 1.Шеңберге тұрамыз" Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету Қимылды ойын. 3. Ересек топ «Күншуақ» Тақырыбы: Қатарғажүру түрлері.Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар:жүру, жан-жаққабаяу айналу Қимылды ойындар	бойынша). Қимылды ойын. 2.Ортаңғы топ « Балапан » Тақырыбы: «Әдемі шеңбер жасайық» Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Қимылды ойын.	«Ептілер сайысы» Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою Саусақтарды айкастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру екеті).Негізгі қимыл: Еңбектеу, өрмелеу. жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу	Қимылды ойын 2.Ортаңғы топ « Балапан » Тақырыбы: Біз біргеміз Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүру Қимылды ойын 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: «Тепе теңдік сақтаймыз!» Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде	
--	--	--	--	--	---	--

		4. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: «Балабақша ауласында доппен ойнаймыз!» Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою Саусақтарды айқастырып, алға- жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары- артқа көтеру екеті). Негізгі қимыл: Лақтыру қағып алу, домалату: қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру		тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою Саусақтарды айқастырып, алға- жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру екеті). Негізгі қимыл : Тепе- теңдікті сақтау. заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру	
--	--	---	--	---	--

Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3.Ересек топ «Күншуақ» 16.40-16.55	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.40-17.00	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Әдіскер :  Тогаева.Н

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		18.09.2023ж.	19.09.2023ж.	20.09.2023ж.	21.09.2023ж.	22.09.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ 1. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты оң қолмен ұстап тұру. 1–1 екі қолды жан-жаққа созу, қайтадан допты алу. 1–2 бір қолды алға созып, допты сол қолға ауыстыру, екі қолды жан-жаққа созу, бастапқы қалыпқа келу (3 рет). 2. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыда екі қолмен ұстап тұру. 2–1 жерге отыру, допты жерге қою. 2–2 бастапқы қалыпқа келу; 2–3 жерге отыру, допты жерге қою; 2–4 бастапқы қалыпқа келу (4 рет); 3. Бастапқы қалыпаяқты алшақ қойып, допты алдыға екі қолмен ұстап тұру. 3–1 еңкею, допты жерге қою. 3–2 бастапқы қалыпқа келу; 3–3 еңкею, допты жерге қою; 3–4 бастапқы қалыпқа келу (3 рет).				
		Кіріспе жаттығулары, қайта құрылу Балаларды шеңбер бойымен оң және солға қарай аяқтың ұшымен, өкшемен, жартылай жүрелей отырып, баяу және шапшаң жүргізу, жүгірту, қоян сияқты секірту; Қолдағы білезіктерін айналдырып, қолдарымен қоянның құлағын көрсете отырып, саусақтарын қимылдату; иықты алға	Қимыл-қозғалыс ойындары "Қояндар мен қасқыр". Мақсаты: балалардың физикалық белсенділігін дамытуды жалғастыру.	Тыныс алу жаттығулары «Мұрынмен дұрыс тыныста, ауызбен дұрыс дем шығар» Мақсаты: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру. Шарты: Балалар мұрынмен терең тыныс алып, ауызбен ауаны ұртқа жинамай, жәйменен дем шығарады.	Қозғалыс ойындары "Кім жылдам", "Батпырауық және тауық". Мақсаты: жүгіру, көтерілу, секіру қабілеттерін жетілдіру; реакцияны дамыту.	Ритмикалық жаттығулар "Паровоз" - Паровоз баста алға, - Бәрімізді басқар да! - Пш-пш, пш-пш! - біз кеттік, - Жүрісті біз гулеттік. - Жүрісті біз гулетіп. - Гу-гу, гу-гу, гуілдеп

		және артқа созып, жоғары көтеріп, төмен түсіруді алмастыра орындап жүгіру.				- Қалып қойма бірін де - Пш-пш, пш-пш! - біз кеттік, - Жүрісті біз үдеттік.
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » Аяқтыңұшыменжүр ейік". Мақсат-міндеттері. Балаларды биік қиғаш Тақтайдың үстімен жү ру және бір бағыттаеңбектеу техникаларынж етілдіру; ."Үшаю" ойыны. Мақсат-міндеттері. Аюлардың көлемдері Не қарай суреттердісәй кестендіру. (танымдық дағдылар, сөйлеуді дамыту)	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » "Тақтайдың үстімен бі Рге жүрейік". Мақсат-міндеттері. Балаларды музыка әуе Німен бірінің артынан Бірі шеңбер жасап жүру, 2.Ортаңғы топ « Балапан » "Тақтайдың үстімен бі Рге жүрейік". Мақсат-міндеттері. Балаларды музыка әуе	1. Ересек топ «Күншуақ» Тақырыбы: "Бөренемен төрттаған дапжүру". Мақсат-міндеттері. көлбеутақтай бойымен төрттағандап еңбектеу Қимылды ойын. 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: «Музыка ырғағымен қимылдаймыз!» Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » "Күн дидарлы Қазақстан". Мақсат-міндеттері. Балаларды сап түзеп, Бірінің артынан бірі ая Қтың ұшыменжүруге жаттықтыру; 2.Ортаңғы топ « Балапан » "Күн дидарлы Қазақстан". Мақсат-міндеттері. Балаларды сап түзеп, Бірінің артынан бірі ая Қтың ұшыменжүруге жаттықтыру; 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: «Кім	1. Ересек топ «Күншуақ» "Кедергіденөту амалд ары". Мақсат-міндеттері. 10метргедейінгі қашықтықта заттардың арасыментура бағытбойынша өту Қимылды ойын.

		."Үшаю" ойыны. Мақсат-міндеттері. Аюлардың көлемдері Не қарай суреттердісәй кестендіру. (танымдық дағдылар, сөйлеуді дамыту) 3. Ересек топ «Күншуақ» Тақырыбы:Біз алғырмыз. Жалпыдамытушы жаттығулар. Негізгіқимылдар: Лақтыру,домалату, қағыпалу: заттардыңарасымен доптарды, құрсаулардыбір бірінедомалату Қимылдыойын: Жалауғақарап жүгіру. Күншуақжәне жаңбыр 4. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: «Сапқа тұру.» Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою Саусақтарды айқастырып, алға- жоғары көтеру (қолды сыртқы	Німен бірінің артынан Бірі шеңбер жасап жүру,	сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру екеті). Негізгі қимыл: Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау Қимылды ойын	жылдам?» Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою Саусақтарды айқастырып, алға- жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру екеті). Негізгі қимыл : Құрдастарымен жарыстар ұйымдастыру, олардың ережелеріне бағыну дағдыларын қалыптастыру Қимылды ойын	
--	--	---	--	---	---	--

		жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру екеті). Негізгі қимыл: Сапқа тұру, сап түзеу, сапқа қайта тұру Қимылды ойын				
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3.Ересек топ «Күншуақ» 16.40-16.55	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.40-17.00	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15

Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.
--------------------------	---------------	--

Әдіскер :  Тогаева.Н

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		25.09.2023ж.	26.09.2023ж.	27.09.2023ж.	28.09.2023ж.	29.09.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ 1."Зырылдауық" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, қол төмен. 1 - қолды екі жаққа созу. 2 - екі қолды кеуде тұсына әкеліп, бір-бірінен айналдырып, "р-р-р" деп айту. 3 - екі жаққа созу. 4 - бастапқы қалыпқа келіп, "төмен"деу. Бастапқы кезде қолды ақырын айналдыру, біртіндеп жылдам айналдыру (5 рет). 2. "Тізені шапалақтау" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, қол артта. 1 - 2 - оң тізеге (сол) еңкейіп, "шарт"деу. 3 - 4 - бастапқы қалып.(5 рет). 3. "Созыл" жаттығуы. Бастапқы қалып: өкшеде отыру, қол иықта. 1 - 2 рет тізеге көтерілу (тұру), қолды жоғары созу, созыла жоғары қолға қарау. 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. (4-5 рет). 4. "Сағаттың тілі" жаттығуы. Бастапқы қалып: аяқты айқастыра отыру, қол белде. 1 - оңға еңкейіп "тик" деу. 2 - бастапқы қалыпқа келіп, "так" деу. 3 - солға еңкейіп, "тик" деу. 4 - бастапқы қалыпқа келіп, "так" деу. (6 рет).				
		Кіріспе жаттығулары, қайта құрылу 1. Топпен жүру және жүгіру. 2. Жүру және жүгіру (кезектесіп). 3. Залдың бүкіл аумағын пайдаланып, жүруге және жүгіру.	Қимылды ойын "Доға астынан" Педагог балаларды екі топқа бөледі. Педагогтің белгісінен кейін балалар доға астынан еңбектеп өтеді де, артқа қ	Тыныс алу жаттығулары «Жалаушаларды ұшыру, көкке көтеру» Мақсаты: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру. Шарты: түрлі-түсті	Қимылды қозғалыс ойындары "Жалауға жүгір" Мақсаты. Балаларды көрсетілген белгі жалауға қарай жүгіруді үйрету; бұлшық еттерді, кеңістікті бағдарлау	Ритмикалық жаттығулар Түзел, тік тұр Орнында адымда Әуенменен адымдауды бастаймыз, бастаймыз Алға аттап нық

		4. Жол бойымен жүру - екі сызық арасында (ені 35 - 30 см).		кішкентай жалаушаларды балалар үрлеп ұшырады..	кабілетін дамыту. - Балалар, жалаулармен ойнайықшы. Педагог түсі үш түрлі жалауды алаңның үш бағытына қадап қояды. - Балалар мына жалаулардың түстерін атайықшы. (Қызыл, сары, көк). - Жарайсыңдар. - Қазір мен атаған жалауға жүгірейік. Мұқият болыңдар! Педагог кезегімен үш жалаудың бір түсін атап, балаларды сол жаққа бағыттайды. - Қанекей, балалар, түзу тұр! - Қызыл (сары, көк) жалауға жүгір! Педагог дауыс күшін шамалы қолданады, балалардың бір-біріне соқтығысып қалмауын ескереді.	қадамдар жасаймыз, жасаймыз Оң аяқты, сол аяқты көтеріп, көтеріп Қолды сермеп, қашықтықты сақтаймыз Оң аяқты, сол аяқты көтеріп, көтеріп Қолды сермеп, қашықтықты сақтаймыз
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » « Кенгрудей секіреміз»	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » «Күндей сары	1. Ересек топ «Күншуақ» Тақырыбы: "Кедергіденөту	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » «Бөренемен жүреміз»	1. Ересек топ «Күншуақ» "Сарышұнақтай жылдам болайық ".

		Жалпы дамытушы жаттығулар. Негізгі қимылдар Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы кадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүру 2.Ортаңғы топ « Балапан » « Кенгрудей секіреміз» Жалпы дамытушы жаттығулар. Негізгі қимылдар Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы кадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүру 3. Ересек топ «Күншуақ» «Кедеріңденөту амалдары» Жалпыдамытушы жаттығулар. Негізгіқимылдар: аяқтыңұшымен, тізеніжоғары көтеріп,адымдап	дөңгелек» Жалпы дамытушы жаттығулар. Негізгі қимылдар Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру Қимылды ойын .Тырналар 2.Ортаңғы топ « Балапан » «Күндей сары дөңгелек» Жалпы дамытушы жаттығулар. Негізгі қимылдар Заттарды оң және сол қолмен қашықтыққа лақтыру (2,5-5 метр қашықтық), төменнен екі қолмен көлденең нысанаға, оң және сол қолмен (1,5–2 метр	ойындары". Мақсат-міндеттері. .сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15сантиметр) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойыменжүру. Қимылды ойын .Мәреге кім тез жетеді. 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: . «Кедергілерден өту» Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру екеті Негізгі қимыл: Таныс дене жаттығуларын музыка	Жалпы дамытушы жаттығулар. Негізгі қимылдар Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы кадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр). Қимылды ойын «Ұшақ» 2.Ортаңғы топ « Балапан » «Бөренемен жүреміз» Жалпы дамытушы жаттығулар. Негізгі қимылдар Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы кадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр). Қимылды ойын «Ұшақ» 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: «Көңілді доп» сайысы Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне	Мақсат-міндеттері. 10метргедейінгі қашықтықта заттардың арасыментура бағытбойынша, көлбеутақтай бойымен төрттағандап еңбектеу; етпетіменжатып, гимнастикалық скамейкабойымен қолдарымен тартылып,алға қарай еңбектеу; табанмен алақанға сүйеніп, төрт тағандап еңбектеу
--	--	--	---	--	---	--

		жүгіру, сапта бір бірден, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру Қимылды ойын: Жалауға қарап жүгіру. Күншуақ және жаңбыр 4. Мектеп алды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: «Мықтылар сайысы» Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қоя, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға- жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру екеті). Негізгі қимыл: Құрдастарымен жарыстар ұйымдастыру, олардың ережелеріне бағыну дағдыларын	қашықтықтан) допты кеуде тұсынан лақтыру Қимылды ойын .Тырналар	әуенімен әсем және ырғақты орындау Қимылды ойын	арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қоя, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою Саусақтарды айқастырып, алға- жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру Қолды кезек жоғары-артқа көтеру екеті). Негізгі қимыл : Құрдастарымен жарыстар ұйымдастыру, олардың ережелеріне бағыну дағдыларын қалыптастыру. Қимылды ойын	
--	--	---	--	--	---	--

		қалыптастыру. Қимылды ойын				
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3.Ересек топ «Күншуақ» 16.40-16.55	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.40-17.00	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15

Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.
-----------------------------	------------------	--

Әдіскер :  Тогаева.Н

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023-2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы): «Зарина» балабақшасы

Дене нұсқаушысы: Қудайбергенов Б.Б

Жоспардың құрылу кезеңі: қазан айы, 2023-2024 оқу жылы.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		02.10.2023ж.	03.10.2023ж.	04.10.2023ж.	05.10.2023ж.	06.10.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ "1. Бастапқы қалып – негізгі тұрыс. Бір-біріне қарап, қол ұстасып тұру. 1–1– қолды екі жаққа созу ""Тамаша!"" деп айту. 1–2 – қолды жоғары көтеру, аяқтың ұшымен тұру ""Күн қандай әдемі!"" деп айту, демді ішке тарту; қолды екі жаққа созу ""Тамаша!"" деп айту; бастапқы қалыпқа келу (3 рет орындау). 2. Бастапқы қалып – қолды алға созып, қашықтықта бір-біріне теріс қарап тұру, аяқ иық деңгейімен бірдей. 2–1 – қолды жібермей ұстап оңға бұрылу ""Күлейік!"" деп айту. 2–2 – солға бұрылып, ""Күлейік!"" деп айту. Бастапқы қалыпқа келу (4 рет орындау). 3. Бастапқы қалып – қолды алға созып, қашықтықта бір-біріне қарап тұру, аяқ, иық деңгейімен бірдей. 3–1 – қолды жібермей, бір жұп секіреді ""Секіреміз доптай!"" деп айту. 3–2 – қолды жібермей, екінші жұп секіреді, ""Секіреміз доптай!"" деп айту. Бастапқы қалыпқа келу (4 рет орындау). "				
		Кіріспе жаттығулары, қайта құрылу 1. Біріңнің соңыңнан бірің жүріңдер. (жүгіріңдер). 2. Бір-біріне параллель екі сызықтың арасында тура бағытта жүру және жүгіру. 3. Таяқтың аттап өту. Тыныс алуды қалпына	Қимылды ойын "Допты досына бер" Мақсаты: қимылдарды ырғақты түрде орындау қабілетін дамыту, сонымен қатар белгі бойынша допты беру, денені оңға және солға бұру, қозғалмалы	Тыныс алу жаттығулары «Жапырақтарды ұшыр» Мақсаты: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру. Шарты: Мұрынмен терең дем алып, ауызбен дем шығару арқылы кішкентай жапырақтарды үрлеп	Қимылды қозғалыс ойындары "Күн мен жаңбыр" қимыл-қозғалыс ойыны. Мақсаты: балаларды белгі бойынша жан-жаққа шашырап жүгіруге және бір-біріне соғылмай, бір жерге жиналуға	Ритмикалық жаттығулар "Қайшы" Қолымызды алшақ алып тұрамыз, қайшы болып қағаздыда қиямыз Қолды соз, шыңтақты бүкте Жаттығу қиың

		келтіру жаттығуы «Біздің мұрындар тыныс алады».	нысанаға лақтыру, лақтырумен жүгіру, шеңберге салу дағдыларын бекіту. Барысы: балалар бір-бірінен бір қадам қашықтықта шеңберде тұрады. Педагог допты ойнаушылардың біріне береді. Педагогтің белгісі бойынша, балалар допты бір-біріне бір бағытта бере бастайды.	ұшыру.	дағдыландыру; вестибуляр аппаратын, кеңістікті бағдарлау қабілетін жетілдіру; ептілікке, достыққа тәрбиелеу.	емес, түкте Қолды соз, шыңтақты бүкте Жаттығу қиың емес, түкте Қолды соз, шыңтақты бүкте Жаттығу қиың емес, түкте
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залды дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » Тақырыбы: «Көлшіктегі бақа» Жалпы дамытушы жаттығулар. Негізгі қимылдар қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру Қимылды ойын: Поезд 2.Ортаңғы топ « Балапан » Тақырыбы: «Көлшіктегі	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » Тақырыбы: Саяхатшылыр Негізгі қимылдар Жалпы дамытушы жаттығулар. туннельарқылы еңбектеу; саты бойымен өрмелеу, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу Қимылды ойын: «Допты дәлдеп лақтыр	1. Ересек топ «Күншуақ» «Доптықақпаға домалату» Жалпыдамытушы жаттығулар Негізгіқимылдар Қолдарды әртүрліқалыпта ұстап,еденнен 20–25см жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан(бір біріненқашық қойылған5–6 допарқылы кезекпен)аттап өту	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » Тақырыбы: Допты домалатайық Негізгі қимылдар Жалпы дамытушы жаттығулар. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу Қимылды ойын: «Күміс алу» 2.Ортаңғы топ « Балапан »	1. Ересек топ «Күншуақ» Тақырыбы:Епті болайық Жалпыдамытушы жаттығулар Негізгі қимылдар 10м-гедейінгі қашықтықта заттардың арасыментура бағытбойынша, көлбеутақтай бойымен төрттағандап еңбектеу

		бақа» Жалпы дамытушы жаттығулар. Негізгі қимылдар қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру Қимылды ойын: Поезд 3. Ересек топ «Күншуақ» Тақырыбы: күзгі жолдар үстіндегі ойындар Жалпы дамытушы жаттығулар Негізгі қимылдар: Жүру. Өкшемен, аяқтың сыртқы қырымен, адымдап, жан-жаққа қосалқы қадаммен (оңға және солға), сапта бір-бірден жүру 4. Мектепалды топ «Жұлдыз» Дене шынықтыру Тақырыбы: "Кішкентай доптар" Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу;	2. Ортаңғы топ «Балапан» Тақырыбы: Саяхатшылыр Негізгі қимылдар Жалпы дамытушы жаттығулар. туннель арқылы еңбектеу; саты бойымен өрмелеу, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу Қимылды ойын: «Допты дәлдеп лақтыр	2. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: . "Достарыңа көмектес" пысықтау Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Негізгі қимыл: Жүру: сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; Қимылды ойын	Тақырыбы: Допты домалатайық Негізгі қимылдар Жалпы дамытушы жаттығулар. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу Қимылды ойын: «Күміс алу» 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: "Достарыңа көмектес" пысықтау Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру Негізгі қимыл: Жүру: сапта бір-бірден, екеуден,	
--	--	---	---	--	--	--

		қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айкастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке карай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Негізгі қимыл: Допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру және екі қолымен, бір қолымен (оң және сол қолын алмастыру) қағып алу; Қимылды ойын			үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру;Қимылды ойын	
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан»	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15 2. Мектепалды топ	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15

		«Балапан» 16.20-16.35	16.20-16.35 3. Мектепалды топ	«Жұлдыз» 16.20-16.40	«Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ	
		3.Ересек топ «Күншуақ» 16.40-16.55	«Жұлдыз» 16.40-17.00		«Жұлдыз» 16.20-16.40	
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Әдіскер :  Тоғаева.Н

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		09.10.2023ж.	10.10.2023ж.	11.10.2023ж.	12.10.2023ж.	13.10.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ "1. Бастапқы қалып – негізгі тұрыс. Бір-біріне қарап, қол ұстасып тұру. 1–1– қолды екі жаққа созу ""Тамаша!"" деп айту. 1–2 – қолды жоғары көтеру, аяқтың ұшымен тұру ""Күн қандай әдемі!"" деп айту, демді ішке тарту; қолды екі жаққа созу ""Тамаша!"" деп айту; бастапқы қалыпқа келу (3 рет орындау). 2. Бастапқы қалып – қолды алға созып, қашықтықта бір-біріне теріс қарап тұру, аяқ иық деңгейімен бірдей. 2–1 – қолды жібермей ұстап оңға бұрылу ""Күлейік!"" деп айту. 2–2 – солға бұрылып, ""Күлейік!"" деп айту. Бастапқы қалыпқа келу (4 рет орындау). 3. Бастапқы қалып – қолды алға созып, қашықтықта бір-біріне қарап тұру, аяқ, иық деңгейімен бірдей. 3–1 – қолды жібермей, бір жұп секіреді ""Секіреміз доптай!"" деп айту. 3–2 – қолды жібермей, екінші жұп секіреді, ""Секіреміз доптай!"" деп айту. Бастапқы қалыпқа келу (4 рет орындау). "				
		Кіріспе жаттығулары, қайта құрылу 1. Біріңнің соңыңнан бірің жүріңдер. (жүгіріңдер). 2. Бір-біріне параллель екі сызықтың арасында тура бағытта жүру және жүгіру. 3. Таяқтың аттап өту. Тыныс алуды қалпына келтіру жаттығуы «Біздің мұрындар тыныс алады».	"Допты дәлдеп лақтыр" қимыл ойыны. Педагог балаларды екі топқа бөліп, допты белгіленген нысанаға лақтырудың негізгі нүктесін көрсетіп және қалай лақтыру керегін тағы да балалардың есіне салады. Доп	Тыныс алу жаттығулары Тыныс алу жаттығулары "Мені асықпай қуып жетіңдер" ойыны. Педагог қолдарын жоғары көтеріп, төмен түсіріп, дем алу, дем шығару жаттығуларын жасайды. Сол арқылы балалар да педагогқа еліктеп, жаттығуларды қайталайды.	Қимылды қозғалыс ойындары "Күн мен жаңбыр" қимыл-қозғалыс ойыны. Мақсаты: балаларды белгі бойынша жан-жаққа шашырап жүгіруге және бір-біріне соғылмай, бір жерге жиналуға дағдыландыру; вестибуляр аппаратын, кеңістікті	Ритмикалық жаттығулар Мақсаты. Балаларды мәтінді педагогтан кейін айта отырып, жаттығулар жасауға үйрету. Сағаттың тіліндей, Иіліп оңға бір, Сағаттың тіліндей Иіліп солға бір. 1, 2, 3, 4, 5 Секіреміз,

			лақтырушы балалар негізгі нүктеден шықпай, допты ережеге сай дәлдеп лақтырулары тиіс. Допты нысанаға дәлдеп лақтырған топ балалары жеңіске жетеді.		бағдарлау қабілетін жетілдіру; ептілікке, достыққа тәрбиелеу.	Айналамыз, Жаттығу жасаймыз!
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » Тақырыбы: «Кішкентай баскетболшы» Жалпы дамытушы жаттығулар. Негізгі қимылдар. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Қимылды ойын: Өз түсінді тап 2.Ортаңғы топ « Балапан » Тақырыбы: «Кішкентай баскетболшы» Жалпы дамытушы жаттығулар. Негізгі қимылдар. Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге)	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » Тақырыбы: Ғажап күздің сыйлығы Негізгі қимылдар Жалпы дамытушы жаттығулар. Қимылды ойын: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу «Допты дәлдеп лақтыр»	1. Ересек топ «Күншуақ» Тақырыбы: "Тақтайдыңүстімен қалайжүреміз?" Жалпыдамытушы жаттығулар Негізгіқимылдар: Сызықтардың арасымен (арақашықтығы15 см)жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененіңбойымен жүру Қимылды ойын.Қоймадағы тышқандар 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы:"Аңдарды оятып алмайық!". Ж.д.ж:	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » Тақырыбы: Күз қандай?" Негізгі қимылдар Жалпы дамытушы жаттығулар. қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру Қимылды ойын: «Күміс алу» 2.Ортаңғы топ « Балапан » Тақырыбы: Күз қандай?" Негізгі	1. Ересек топ «Күншуақ» Гимнастикалық қабырғаға өрмелейміз!" Жалпыдамытушы жаттығулар Негізгіқимылдар. Қолдардыәртүрлі қалыптаұстап, еденнен20–25см жоғарықойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан(бір біріненқашық қойылған5–6доп арқылыкезекпен) аттапөту Қимылды ойын.Тышқандар

		соғу, қағып алу. Қимылды ойын: Өз түсінді тап 3. Ересек топ «Күншуақ» Тақырыбы: "Еңкіс тақтайдыңүстімен жүрелепжүру". Жалпыдамытушы жаттығулар. Негізгіқимылдар: 10м-гедейінгі қашықтықта заттардыңарасымен турабағыт бойынша,көлбеу тақтайбойымен төрттағандап еңбектеуҚимылды ойын.Тауықтармен балапандар 4. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: «Көпірден өту» Ж.д.ж: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды	2.Ортаңғы топ « Балапан » Тақырыбы: Ғажап күздің сыйлығы Негізгі қимылдар Жалпы дамытушы жаттығулар. Қимылды ойын: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу «Допты дәлдеп лақтыр»	Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа .Негізгі қимыл: сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру; аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; Қимылды ойын	қимылдар Жалпы дамытушы жаттығулар. қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру Қимылды ойын: «Күміс алу» 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: «Нан алуға барамыз!» Ж.д.ж: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолдыкеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолдыжоғары көтеру және екі жаққа созу, қолдыжелкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолдысыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа Негізгі қимыл : бір орында	
--	--	---	---	---	--	--

		сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Негізгі қимыл: бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру; Қимылды ойын.			тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру; Қимылды ойын	
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15

		3.Ересек топ «Күншуақ» 16.40-16.55	«Жұлдыз» 16.40-17.00		3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Әдіскер :  Тогаева.Н

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		16.10.2023ж.	17.10.2023ж.	18.10.2023ж.	19.10.2023ж.	20.10.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ 1. Б.қ.аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалаулармен беттерін жауып "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Б.қ. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Б.қ. аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, жалаулармен умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Б.қ. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Б.қ. жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқадан жатып, жалауларын беттерін жауып "ұйықтайық" дейді. 3.2. Б.қ. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Б.қ. аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауларын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Б.қ. (жаттығу 3 рет қайталанады).				
		Кіріспе жаттығулары, қайта құрылу Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі шеңбер жасап жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен жүреді және жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап	"Кенгуру" қимылды ойыны Педагог балаларды екі топқа бөліп, белгіленген межеге дейін кенгуру секілді қос аяқтап секіру керегін айтады. Екі топтан бір-бір баладан шығып, орындарында 5-ке дейін санап секіріп, әрі қарай межеге жетуілер тиіс. Ойын 2-3 айналымды құрайды. Негізгі қимыл жаттығуы болатын бір	Тыныс алу жаттығулары "Шар" Қолға алып, желі жоқ әуе шарын, Үрлейміз шарымыз дәу болғанша. Дем алып, мұрынмен дем шығарып, Үрлейміз ішіне жел толғанша. Дем алып, мұрынмен дем шығарып, Үрлейміз ішіне жел толғанша.	Қимылды қозғалыс ойындары "Аңшылар мен қояндар" қимыл-қозғалыс ойыны. Мақсаты: балаларды ойын шартын бұзбай ойнауға дағдыландыру; мергендікке, дәлдікке, шапшаңдыққа, жылдамдыққа, қимылдардың үйлестіре білуге бейімдеу; ұйымшылдыққа тәрбиелеу.	Ритмикалық жаттығулар Аяқпенен топ – топ – топ, Алақанмен хлоп – хлоп – хлоп. Бір оңға, бір солға, Айналайық кел мұнда. Қолымызды бір сілтеп, Басымызды шайқайық. Бір оңға, бір солға Ойнайықшы кел

		жүреді.	орында тұрып қос аяқтап секіруді пысықтау мақсатында "Қорқақ қоян" ойыны ұйымдастырылады. Балалар екі топқа бөліне отырып, айналасы өсімдіктермен безендірілген шалғынның үстіндегі сәбіздерге қос аяқтап секіріп барып, сәбізге жеткенде қуаныштан бір орында қосаяқтап секірулері тиіс. Балалар педагогтің белгі беруі бойынша қосаяқтап секіреді, әр топтан сәбізге жеткен бала көп ұпай жинайды. Қай топтың балалары тапсырманы ережеге сай орындаса, сол топ жеңімпаз атанады. Тапсырма 4-5 рет қайталанады.			мұнда. Секіреміз жоғары, Қиын емес секіру. Бір оңға, бір солға Секірейік кел мұнда. Бір оңға, бір солға Секірейік кел мұнда.
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » Тақырыбы: «Кішкентай солдаттар» Жалпы дамытушы	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » Тақырыбы: " Көпірден өтеміз" Жалпы дамытушы	1. Ересек топ «Күншуақ» Арақашықтысақтау амалдары".Жалпы дамытушы жаттығулар Негізгіқимылдар:	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » Тақырыбы: Мәреге кім тез жетеді Жалпы дамытушы жаттығулар	1. Ересек топ «Күншуақ» Тақырыбы: "Саптардакім бар?"Жалпы дамытушы жаттығулар

		жаттығулар. Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүру Қимылды ойын «Поезд» 2.Ортаңғы топ « Балапан » Тақырыбы: «Кішкентай солдаттар» Жалпы дамытушы жаттығулар. Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүру Қимылды ойын «Поезд» 3. Ересек топ «Күншуақ» Тақырыбы: .Алға жүрелепжылжу". Жалпыдамытушы жаттығулар Негізгіқимылдар: 10м-гедейінгі қашықтықта заттардыңарасымен	жаттығулар Негізгі қимылдар: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу Қимылды ойын «Допты дәлдеп лақтыр» 2.Ортаңғы топ « Балапан » Тақырыбы: " Көпірден өтеміз» Жалпы дамытушы жаттығулар Негізгі қимылдар: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу Қимылды ойын «Допты дәлдеп лақтыр»	Өкшемен,аяқтың сыртқықырымен, адымдап,жан жаққақосалқы қадаммен(оңға жәнесолға),сапта бір-бірденжүру, жүрудіжүгірумен, секірумен алмастырып, бағыттыжәне қарқындыөзгертіп жүру,қолменаяқ қимылдарын үйлестіру 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: . ""Үйлесімділікті сақтаймыз". Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. .Негізгі	Негізгі қимылдар. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Қимылды ойын «Торғайлар мен автомобиль» 2.Ортаңғы топ « Балапан » Тақырыбы: Мәреге кім тез жетеді Жалпы дамытушы жаттығулар Негізгі қимылдар. Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Қимылды ойын «Торғайлар мен автомобиль» 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: ". "Басына қапшық қойып, бір жақ жанымен жүру". Жалпы дамытушыжаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі	Негізгіқимылдар: Қолдыекіжаққа созып,басқа қапшыққойып, заттарданаттап өту,бұрылу. Қырлы,көлбеу тақтайбойымен (ені2см,биіктігі 30-35см)жүру
--	--	--	---	---	--	--

		турабағыт бойынша,көлбеу тақтайбойымен төрттағандап еңбектеу 4. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: "Пәрменмен секірейік". Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Негізгі қимыл: бір орында тұрып, алға қарай 3—4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру, екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта		қимыл: Тепе- теңдікті сақтау: заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру; скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру Қимылды ойын	жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға- жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Негізгі қимыл : . тізені жоғары көтеріп жүру, заттардан бір қырымен аттап жүру; белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру; Қимылды ойын	
--	--	--	--	--	---	--

		(арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру;				
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3.Ересек топ «Күншуақ» 16.40-16.55	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.40-17.00	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		23.10.2023ж.	24.10.2023ж.	25.10.2023ж.	26.10.2023ж.	27.10.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ 1. "Допты қой" ойыны. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты оң қолмен ұстап тұру. 1 – екі қолды жан-жаққа созу, қайтадан допты алу. 2 – бір қолды алға созып, допты сол қолға ауыстыру. екі қолды жан-жаққа созу 4 – бастапқы қалыпқа келу (3 рет). 2. "Допты бер" ойыны. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыда екі қолмен ұстап тұру. 1 – жерге отыру, допты жерге қою. 2 – бастапқы қалыпқа келу. 3 – жерге отыру, допты жерге қою. 4 – бастапқы қалыпқа келу (4 рет).				
		Кіріспе жаттығулары, қайта құрылу Балалар музыка әуенімен бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша аяқтың ұшымен және өкшемен жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен жүгіреді, жүгіріп келе жатып, жай жүріске түседі және аяқтың ұшымен денелерін тік ұстап жүреді.	Тыныс алу жаттығулары «Мақтаны ұшырайық» Мақсаты: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру. Шарты: ақ ұлпа жұмсақ мақталарды терең дем алу арқылы балалар үрлеп ұшырады .		Қимылды қозғалыс ойындары "Аю" қимыл ойыны. Педагог балаларды екі топқа бөліп, еңіс тақтайдың үстімен жоғары және төмен аю сияқты белгіленген межеге дейін жүру керегін айтады. Екі топтан бір-бір баладан шығып, екі қолды екі жаққа жіберіп, еңіс тақтайдың үстімен жүрер алдында аю сияқты ақырып, межеге дейін жүріп өтулері	Ритмикалық жаттығулар "Құмырсқалар" ритмопластика. Мақсаты: кеңістікті бағдарлай алу қабілеттерін жетілдіру, зейінді жаттықтыру. Барысы: педагогтің шапалағымен балалар залдың айналасында ретсіз қозғала бастайды, басқа балалармен соқтығыспай және үнемі бос кеңістікті

					тиіс. Ойын 2-3 айналымды құрайды.	толтыруға тырысады.
Ұйымдастырылған іс- әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс- әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіреміз Жалы дамытушы жаттығулар Негізгі қимылдар: Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір- бірінің жанына сапқа тұру Қимылды ойындар 2.Ортаңғы топ « Балапан » Дене шынықтыру Тақырыбы: Екі аяқпен секіреміз Жалы дамытушы жаттығулар Негізгі қимылдар: Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір- бірінің жанына сапқа тұру Қимылды ойындар 3. Ересек топ «Күншуақ» Тақырыбы:. «кедергілерденсекіру» Жалпыдамытушы жатығулар Негізгіқимылдар: Қырлы,көлбеутақтай бойымен(ені2см, биіктігі30- 35см)жүру Қимылдыойын:Қуыр куырмаш 4. Мектепалды топ	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » Тақырыбы: " Торғай секілді секіреміз Жалпы дамытушы жаттығулар Негізгі қимылдар: Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Қимылды ойындар: 2.Ортаңғы топ « Балапан » Тақырыбы: " Торғай секілді секіреміз Жалпы дамытушы жаттығулар Негізгі қимылдар: Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу. Қимылды ойындар:	25.10.2023	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » Тақырыбы: Жомарт қораз Жалпы дамытушы жаттығулар Негізгі қимылдар: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу Қимылды ойындар: 2.Ортаңғы топ « Балапан » Тақырыбы: Жомарт қораз Жалпы дамытушы жаттығулар Негізгі қимылдар: қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру, еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа	1. Ересек топ «Күншуақ» Тақырыбы:. «Кедергілерден секіру» Жалпыдамытушы жаттығулар Негізгіқимылдар: Өкшемен,аяқтың сыртқықырымен, адымдап,жан жаққақосалқы қадаммен(оңға жәнесолға),сапта бір-бірденжүру, жүрудіжүгірумен, секірумен алмастырып, бағыттыжәне қарқындыөзгерттіп жүру Қимылдыойындар Паровоз

		«Жұлдыз» Тақырыбы: "Добым, ұшты» Жалпы дамытушы жаттығулар :Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Негізгі қимыл: Лақтыру, қағып алу, домалату: қос қолмен допты жоғары, жіптің үстінен лақтыру Сөйлеуді дамыту Тақырыбы: «Үй құстары, дала құстары» Міндеттері : Сөйлемдердегі сөздерді: зат есімдерді сан есімдермен және сын есімдерді зат есімдермен үйлестіре білуді жетілдіру			баяу айналу Қимылды ойындар: 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: «Құстарды үркітіп алмайық!» Жалпы дамытушы жаттығулар :Қол және иық белдеуіне арналған жаттығулар. Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Саусақтарды айқастырып, алға-жоғары көтеру (қолды сыртқы жағымен ішке қарай бұру). Қолды кезек жоғары-артқа көтеру. Негізгі қимыл : заттардан аттап жүру, шектелген жазықтықтың үстімен қосалқы қадаммен, аяқтың ұшымен жүру; скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру	
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын				

		дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3.Ересек топ «Күншуақ» 16.40-16.55	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.40-17.00		1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Әдіскер :  Тогаева.Н

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023-2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы): «Зарина» балабақшасы

Дене нұсқаушысы: Құдайбергенов Б.Б

Жоспардың құрылу кезеңі: қараша айы, 2023-2024 оқу жылы.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		30.10.2023ж.	31.10.2023ж.	01.11.2023ж.	02.11.2023ж.	03.11.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалмен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалмен беттерін жауып, ""тауып ал"" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалдарын умаждап ""жуамыз"" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, орамал тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, орамалмен беттерін жауып ""ұйықтайық"" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Орамалды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).				

		Негізгі қимылдар 1) еденде тұрған тақтаймен өрмелеу; 2) алға жылжи отырып, екі аяқпен секіру.	"Орамал" қимыл-қозғалыс ойыны. Мақсат-міндеттер: балаларды шапшаңдыққа баулу, ойынға деген қызығушылықтарын арттыру. Балалар шеңбер құрып отырады, ал шеңбер бойымен бір бала жүгіреді, қолында орамалы болуы тиіс. Шеңбер бойынша отырған баланың біріне орамалды артына тастап кетуге тиісті. Бала артына бұрылып қарап, орамалды алып, орамал тастаған баланы қуып жетіп орамалды лақтырып тигізуі керек. Егер тигізе алмаса, ойынды	Тыныс алу жаттығуы «Шарды үрлейміз» Мақсат-міндеттер: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру. Шарты: бала шарды алып, алдымен қатты, сонан соң жаймен үрлейді.	Қимылды қозғалыс ойындары "Аралар мен аюлар" қимыл-қозғалыс ойыны. Мақсат-міндеттер: ауыспалы қадамдармен гимнастикалық сатымен өрмелеуге жаттықтыру; допты лақтыру мен қағып алуға жаттықтыру.	Ритмикалық жаттығулар Қолдарыңды көтеріңдер - бір дейік. Көп отырып, қатты шаршап жүрмейік. Қолды создық, басты бұрдық - екі деп, Қозғалыспен әрбір адам жетіледі. Алға, артқа қарадық та - үш дедік. Тағы жаңа жаттығулар істедік. Түсірейік қолды төрт пен бесті айтып, Отырайық көңілді енді марқайтып.
--	--	---	--	---	---	--

		өзі жалғастырады. Орамал тастаған ойыншы қуып келе жатқан баланың орынына отыруы керек. Қуушы бала, орамал тастаушыға орамалды тигізсе, онда ойынды орамал тастаушы бала өзі жалғастырады.			
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"			

Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » Тақырыбы: Торғай сияқты секіреміз Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар : Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Қимылды ойын:Сақина жасыру 2.Ортаңғы топ « Балапан » Тақырыбы: Торғай сияқты секіреміз Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар : Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету.	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » Тақырыбы: Жомарт қораз Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру Қимылды ойындар: Кім мәреге бұрын жетеді 2.Ортаңғы топ « Балапан » Тақырыбы: Жомарт қораз Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен	1. Ересек топ «Күншуақ» Тақырыбы:« Озамындесеңзере к бол» Жалпыдамытушы жаттығулар Негізгіқимылдар: Өкшемен,аяқтың сыртқықырымен, адымдап,жан жаққақосалқы қадаммен(оңға жәнесолға),сапта бір-бірденжүру, жүрудіжүгірумен, секірумен алмастырып, бағыттыжәне қарқындыөзгертіп жүру,қолменаяқ қимылдарын үйлестіру Қимылды ойын 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: . . "5 метр қашықтықтан тік нысанаға таяқ лақтыру". Жалпы	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » Тақырыбы: Қораз секілді қанат қағайық Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру Қимылды ойындар:шыбыққа қалпақ кигізу 2.Ортаңғы топ « Балапан » Тақырыбы: Қораз секілді қанат қағайық Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың	1. Ересек топ «Күншуақ» Тақырыбы:.. "Пингвинсияқты секіру"Жалпы дамытушы жаттығулар Негізгіқимылдар: Қолдыекіжаққа созып,басқа қапшыққойып, заттарданаттап өту,бұрылу. Қырлы,көлбеу тақтайбойымен (ені2см,биіктігі 30-35см)жүру Қимылдыойын.
---	----------------------	---	--	--	--	---

		Қимылды ойын:Сақина жасыру 3. Ересек топ «Күншуақ» Тақырыбы:. «Кедергілерден сүрінбейөтіпкөр» Жалпыдамытушы жаттығулар Негізгіқимылдар: 10м-гедейінгі қашықтықта заттардыңарасымен турабағыт бойынша,көлбеу тақтайбойымен төрттағандап еңбектеу Қимылды ойын. 4. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: "Жүргізуші» Жалпы дамытушы жаттығулар: Кеудег е арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір- біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық	(50-60 секунд ішінде) жүгіру Қимылды ойындар: Кім мәреге бұрын жетеді	дамытушы жаттығулар: Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір- біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұгу және тік көтеру Негізгі қимыл: Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше	арасымен секіру Қимылды ойындар:шыбыққа қалпақ кигізу 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: "Мергендікті шыңдайық". Жалпы дамытушы жаттығулар: Кеудег е арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре	
--	--	--	--	---	--	--

		қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұгу және тік көтеру пысықтау Негізгі қимыл: Жүру: қолдың бастапқы қалыптарын өзгерте отырып, әртүрлі қарқында секіргіштен аттап жүру Қимылды ойын		ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау. Қимылды ойын	бұгу және тік көтеру Негізгі қимыл : 2– 2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру Қимылды ойын	
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15

		2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Ересек топ «Күншуақ» 16.40-16.55	2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.40-17.00	2. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Әдіскер :  Тогаева.Н

Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
	06.11.2023ж.	07.11.2023ж.	08.11.2023ж.	09.11.2023ж.	10.11.2023ж.
7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
08.00 - 08.45	"Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, ""желбіре"" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, ""желбіре"" деген сөзді айтады. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауды сермеп ""жаса"" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауды жоғары желбіретіп ""тербе"" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады)."				
	Негізгі қимылдар	"Жыланша" қимылды ойын-	Тыныс алу	Қимылды қозғалыс	"Жаңбыр жауғанда" фонемо-

	1) таяқ астынан тізе мен саусақты жерге тіреп төрт тағандап еңбектеу; 2) алға жылжи отырып, таяқ астынан тізе мен саусақты тіреп төрт тағандап еңбектеу.	жаттығуы. Мақсат-міндеттер: бастаушының және бір-бірінің соңынан бағыттарды өзгертіп, тізбекті үзбей, арақашықты сақтап, жүгіре білу қабілетін жетілдіру.	жаттығулары «Мақтаны ұшырайық» Мақсат-міндеттер: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру. Шарты: ақ ұлпа жұмсақ мақталарды терең дем алу арқылы балалар үрлеп ұшырады .	ойындары "Ормандағы аюда" қимыл-қозғалыс ойыны. Мақсат-міндеттер: балаларды ойын шартын бұзбай, тақпақ сөздерін айта жүріп, қимылдарды жасауға, бір-біріне соғылмай, бір бағытта жылдам жүгіруге дағдыландыру; ұйымшылдыққа тәрбиелеу. Ойынға жүргізуші бала "аю" болып тағайындалады (таңдалады), қалған ойыншылар - балалар. "Аю" алаңның бір шетінде, ұйықтаған болып, отырады. Балалар алаңның екінші жағынан, тақпақ сөздерін айтып, себетке жидектерді жинаған	ырғақ жаттығуы. Мақсат-міндеттер: балаларды сөздердің ырғағына сай қимылдауға баулу; жаңбырға еліктеуге ынталандыру; артикуляцияны жаттықтыру. Жау, жау жаңбыр Жау жаңбыр! Арық суы мол болсын! Өсімдіктер мол болсын! Жауған жерін шөп болсын! Тырс-тырс! Тырс-тырс! (Бір аяқпен секіру) Тарс-тұрс! Тарс-тұрс! (Екінші аяқпен секіру) Шылп-шылп! Шылп-шылп! (Екі аяқпен секіру)
--	--	--	---	--	---

				ұқсап, "аюға" қарай жүреді. Ормандағы аюдың Құлпынайы көп екен. Теріп, теріп алайық, Себетімізге салайық Балалар, жақын келеді, Аю жидегін береді. Соңғы сөздерді естіген "аю" "оянып", "балаларға" қарай жүгіріп, олар ұстап алмақшы болады. Ұстап алу - балаға қолмен тию болып саналады. Ұсталған "балалар" келесі айналымға қатыспайды. Ойынның соңында балалар "аю" қанша баланы ұстап алғанын санайды. Ойынды, жүргізушіні ауыстырып, тағы бір	
--	--	--	--	--	--

				рет ойнатуға болады.	
08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
09.00 - 09.15	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » Тақырыбы: Өрмелейік, қане біз Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар : Бірінің артынан бірі сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Қимылды ойын:Сақина жасыру 2.Ортаңғы топ « Балапан » Тақырыбы: Өрмелейік, қане біз Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар : Бірінің артынан бірі сапқа	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » Тақырыбы: Машина зырылдап жүреді Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру Қимылды ойындар: Кім мәреге бұрын жетеді 2.Ортаңғы топ « Балапан » Тақырыбы: Машина зырылдап жүреді Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу	1. Ересек топ «Күншуақ» Тақырыбы:"Ойын шартынұстанайық» Жалпыдамытушы жаттығу Негізгіқимылдар: Тепе- теңдікті сақтау: сызықтардың арасымен (арақашықтығы15 сантиметр)жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененіңбойымен жүру Қимылды ойындар 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: "Алға жылжи отырып бір аяқпен секіру" Жалпы дамытушы жаттығулар: Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір- біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу.	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » Тақырыбы: Рулімізді бұрайық Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру Қимылды ойындар:шыбыққа қалпақ кигізу 2.Ортаңғы топ « Балапан » Тақырыбы: Рулімізді бұрайық Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай	1. Ересек топ «Күншуақ» Тақырыбы:."Бір жаныңменшап» Жалпыдамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: үрленген доптардан(бір біріненқашық қойылған5—6 допарқылы кезекпен)аттап өту. Қимылды ойындар

тұру, бір-бірінің жанына сапқа тұру, шеңберге тұру (көзбен бағдарлау бойынша). Саптағы, шеңбердегі өз орнын табуға үйрету. Қимылды ойын:Сақина жасыру 3. Ересек топ «Күншуақ» Тақырыбы: "Сан түрлі еңбектей аламыз» Жалпыдамытушы жаттығулар Негізгі қимылдар: 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардыңарасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу Қимылдыойындар: 4. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: Түрлі нысандарды көздеп түсіру". Жалпы дамытушы жаттығулар: Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан	қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру Қимылды ойындар: Кім мәреге бұрын жетеді	Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұгу және тік көтеру Негізгі қимыл: қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр) секіру Қимылды ойын	жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру Қимылды ойындар:шыбыққа қалпақ кигізу 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: "Бір аяқпен кезек-кезек секіру". Жалпы дамытушы жаттығулар: Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұгу және тік көтеру Негізгі
---	--	--	---

	(алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру Негізгі қимыл: 2–2,5 метр арақашықтықтағы нысанаға құм салынған қапшықты, асықты лақтыру, Қимылды ойын			қимыл:қос аяқпен заттардың арасымен (арақашықтығы 4 метр), оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр) секіру Қимылды ойын.	
11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
16.00 - 17.00	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін»	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін»	1.Ересек топ «Күншуақ»	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін»	1.Ересек топ «Күншуақ»

	16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Ересек топ «Күншуақ» 16.40-16.55	16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.40-17.00	16.00-16.15 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	16.00-16.15
17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Әдіскер :  Тогаева.Н

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		13.11.2023ж.	14.11.2023ж.	15.11.2023ж.	16.11.2023ж.	17.11.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	"Жалпы дамыту жаттығулары (сылдырмақтармен). 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолымен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалыпқа келу. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Сылдырмақтарын артында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады)."				

		"Кім спортшы?" жаттығуы. Мақсат-міндеттер: балаларды денсаулықты сақтау қағидаларына баулу; мәтінді ырғаққа сай айта жүріп, қимылдарды орындауға машықтандыру. Кім спортшы? Тек алға! (Орында адымдау) Жаттығуда адымда. Басымызды шайқаймыз, (Қол белде, басты екі жаққа бұру) Бір-екі, бір-екі. Денемізді иеміз, (Алға еңкею) Бір-екі, бір-екі. Қолымызды	"Үшінші артық" қимыл-қозғалыс ойыны. Мақсат-міндеттер: балаларды ойынды зерек болып ойнауға, шапшаңдыққа, жылдамдыққа, қимылдарды үйлестіре білуге дағдыландыру; кеңістікті бағдарлай білуді, күш-жігерін дамыту; достыққа тәрбиелеу. Санамақ бойынша ойынды бастайтын екі бала таңдалынады: бірі куғыншы, екіншісі қашады. Балалар тобының жартысы шеңберге тұрады. Қалған балалардың әрқайсысы шеңберде тұрған	Тыныс алу жаттығулары Тыныс алу жаттығулары "Мені асықпай қуып жетіндер" ойыны. Педагог қолдарын жоғары көтеріп, төмен түсіріп, дем алу, дем шығару жаттығуларын жасайды. Сол арқылы балалар да педагогқа еліктеп, жаттығуларды қайталайды.	Қимылды қозғалыс ойындары "Ақ серек, көк серек" қимыл-қозғалыс ойыны. Мақсат-міндеттер: балаларды ойын шарты бойынша ойнауға, мұқият және белсенді болуға; батылдыққа, жылдамдыққа, жеделдеп жүгіруге баулу; балалардың тіл байлығын жетілдіру, достық қарым-қатынастарын дамыту. Ойын ашық алаңда өткізіледі. Ойынға қатысушылар екі топқа бөлінеді. Аралығы 30-40 метрдей жерге бір-біріне қарама-қарсы орналасады. Қаз-қатар қол ұстасып, тізіліп тұрады. Жеребе бойынша	Ритмикалық жаттығулар "Дене мүшелері" жаттығуы. Мақсат-міндеттер: балалардың дене мүшелері туралы түсініктерін тиянақату; мәтінді ырғаққа сай айта жүріп, қимылдарды орындауға машықтандыру. Мынау - менің жүрегім, (Екі қолды кеудеге қою) Бәрі осыдан басталған. Мынау – басым ақылды, (Екі алақанды басқа қою, сипау) Бәрін осы басқарған. (Сұқ саусақ жоғары) Мынау – оң қолым, (Екі қолды кезек - кезек екі жаққа сермеу) Мынау – сол қолым. Барлық істі басқарған. (Шапалақтап)
--	--	---	--	---	---	---

		көтереміз, қайта төмен түсіреміз, (Қол жоғары, төмен түсіру) Денемізді созамыз. (Аяқ ұшымен тұру, керілу) Аяқты алшақ, қоямыз, (Аяқты кең ашып секіру) Бір, екі! Адымда, (Орында адымдау) Бізде бәрі тамаша! Спортшы болсаң, шаршама! (Қол шапалақтау) Аударған А. Кокенова.	баланың бірінің артына тұрып, жұпты құрайды. Қуғыншы мен қашушы шеңбер сыртында, бір-бірінен алшақ тұрады. Белгі бойынша балалар шеңбер сыртында, сол шеңбер бойымен бірін-бірі қуалайды. Қашып жүрген бала (қалауы бойынша немесе шаршаған кезде) өзі қалаған жұптың алдына тұрып алады. Сол кезде үшінші артық болып қалған бала әрмен қарай қашуды жалғастырады. Егер қуғыншы қашып жүрген баланы қолмен тигізіп, түртіп үлгерсе, қуғыншы кері бағытта қаша бастайды, оны		ойынды бастаған топтың балалары әндете өлең айтады. - Ақ серек, көк серек, Бізден сізге кім керек? Екінші топтағылар ойыншының атын атайды. Сол кезде аты аталған бала өз тобынан шығып, екпіндей жүгіріп келеді де, қарсы топтың тізбегін үзіп кетуге тырысады. Егер үзіп кетсе, бір баланы жетелеп апарып, өз тобына қосады. Ұзе алмаса, өзі сол топта қалады. Ескерту: педагог ойын ойнау алдында қауіпсіздік ережелерін қайталап, нұсқау беру тиіс.	
--	--	---	---	--	---	--

			ұсталған бала қуалайды.			
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » Тақырыбы:Зу-зу етіп көшеде Жалпы дамытушы жаттығу: Негізгі қимылдар: белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру Қимылды ойындар. 2.Ортаңғы топ « Балапан » Тақырыбы:Зу-зу етіп көшеде Жалпы дамытушы жаттығу: Негізгі қимылдар: белгілі бір	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » Тақырыбы:Сұр көжек Жалпы дамыту жаттығу: Негізгі қимылдар: Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру Қимылды ойын. 2.Ортаңғы топ « Балапан » Тақырыбы:Сұр көжек Жалпы дамыту жаттығу: Негізгі қимылдар: Тұрған орнында	1. Ересек топ «Күншуақ» «Ойынжүргізуші» Жалпы дамытушы жаттығу Негізгіқимылдар: 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардыңарасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу Қимылды ойын 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: "Биіктігі 60 см кедергі заттар арқылы өрмелеп өту". Жалпы дамытушы жаттығулар: Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алғажәне артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға,	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » Тақырыбы:Қоян секілді секіреміз Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: , 15- 20 сантиметр биіктіктен секіру, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру Қимылды ойын. 2.Ортаңғы топ « Балапан » Тақырыбы:Қоян секілді секіреміз Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: , 15- 20 сантиметр биіктіктен секіру, ілініп тұрған затқа қолды тигізіп, тұрған орнынан жоғары секіру	1. Ересек топ «Күншуақ» Тақырыбы: «Арқанастынан еңбектеу» Жалпыдамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: колдардыәртүрлі қалыптаұстап, еденнен20–25 сантиметр жоғарықойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан(бір біріненқашық қойылған5–6доп арқылыкезекпен) аттапөту.

		тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру Қимылды ойындар. 3. Ересек топ «Күншуақ» Тақырыбы: «Аңдардың жүрістеріне еліктейік» Жалпыдамытушы жаттығу Негізгі қимылдар :Тепе-теңдікті сақтау: сызықтардың арасымен (арақашықтығы15 сантиметр)жүру Қимылды ойын 4. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: "Бір аяқпен кезек-кезек секіру" пысықтау. Жалпы дамытушы жаттығулар: Кеудег е арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа)	қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру Қимылды ойын.	солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгу және тік көтеру Негізгі қимыл: Гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу	Қимылды ойын. 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: "Арақашықтықты сақтаймыз" Жалпы дамытушы жаттығулар: Кеудег е арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгу және тік көтеру Негізгі қимыл:Жүрумен	
--	--	---	---	---	--	--

		бір- біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұгу және тік көтеру Негізгі қимыл: оң және сол аяқты алмастырып, заттардың арасымен (арақашықтығы 3 метр) секіру			алмастыра отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру;.	
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3.Ересек топ «Күншуақ» 16.40-16.55	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.40-17.00	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Әдіскер :  Тогаева.Н

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		20.11.2023ж.	21.11.2023ж.	22.11.2023ж.	23.11.2023ж.	24.11.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	"Жалпы дамыту жаттығулары. 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолымен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалыпқа келу. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Сылдырмақтарын артында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады)."				

		"Қане, көрсет" жаттығуы. Мақсат-міндеттер: балалардың ойлау, қабылдау, зейін, елестету, пантомималық қабілеттерін дамыту; көліктер туралы түсініктерді пысықтау; ұйымшылдыққа тәрбиелеу. Балаларды шеңберге немесе қатарларға тұруға ұсынуға, ырғақты әуенді қосып қоюға болады. Ұшақ ұшып келеді, қане, көрсетші. (Қол екі жаққа созу, денені екі жаққа қозғалту) Машина жүріп келеді, көрсетші. (Рөлді айналдырған	"Кім қапшаны алыс лақтырады?" қимылды ойын-жаттығуы. Мақсат-міндеттер: балаларда белгі бойынша әрекет ету біліктіліктерін дамыту, оң және сол қолымен қапшықты алысқа лақтыруды, жүгіруді, түсті тануды жаттықтыру.	Тыныс алу жаттығулары "Түлкіні тап" ойыны. Мақсаты: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру. Біріңнің артыңнан бірің ақырын жүріп отырып, асықпай іздейміз, түлкіні тауып алған балалар қолдарыңды жоғары көтересіңдер! Педагог балаларды осылай ынталандырып, ойын түрінде тыныс алу жаттығуларын өзімен бірге орындатады.	Қимылды қозғалыс ойындары "Шеңберден шеңберге" қимылды ойын-жаттығуы. Мақсат-міндеттер: балаларды шеңберлерге бақытты ауыстырып екі аяқпен секіруге дағдыландыру; күш-жігерін дамыту.	Ритмикалық жаттығулар "Қатарға тұрып билейік" жаттығуы. Мақсат-міндеттер: балаларды жаттығу барысында ырғаққа сай қозғалып, сөздерді бірге айта жүріп, айтылған дене мүшелерін қозғауға машықтандыру; қабылдау, зерек болу қабілеттерін, вестибуляр аппаратын дамыту. Жаттығуды көңілді әуен жазбасын қосып өткізуге болады. Қатарға тұрып билейік, Мүшелерді көрсетейік: Басты оң-солға бұрып, Қос иықты көтерейік. Қатарға тұрып билейік, Мүшелерді көрсетейік: Жоғары қол көтеріп,
--	--	--	--	---	---	--

		сынай таныту) Пароход жүзіп келеді, қане, көрсетші. (Алақанды қосып, толқын тәрізді қолды екі жаққа ирелендету) Мотоцикл жүріп келеді, қане, көрсетші. (Екі қолды жұдырыққа түю, қолды кезек-кезек екі жаққа бұру) Тікұшақ ұшып келеді, қане, көрсетші. (Қол екі жаққа созу, денені екі жаққа қозғалту). Велосипед жүріп келеді, көрсетші. (Рөлді айналдырған сынай таныту, денені екі жаққа				Бұлап, төмен түсірейік. Қатарға тұрып билейік, Мүшелерді көрсетейік: Аяқты кезек көтеріп, Маршпен шапалақтап жүрейік. Д. Ахметова.
--	--	---	--	--	--	--

		теңселту) Катер жүзіп келеді, қане, көрсетші. (Алақанды қосып, толқын тәрізді қолды екі жаққа ирелендету) Автобус жүріп келеді, көрсетші. (Рөлді айналдырған сынай таныту)				
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » Тақырыбы: «Еркін жүгіреміз» Жалпы дамытушы жаттығу: Негізгі қимылдар: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір- бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » Тақырыбы: «Бауырсақ әлемі» Жалпы дамыту жаттығу Негізгі қимылдар: Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу Қимылды ойын.	1. Ересек топ «Күншуақ» «Қимылдарды қалайтанымыз» Жалпыдамытушы жаттығу Негізгі қимылдар:20 25сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан(бір біріненқашық қойылған5—6	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » Тақырыбы: «Бауырсақ сияқты көңілді жүрейік» Жалпы дамтушы жаттығу Негізгі қимылдар: Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып	1. Ересек топ «Күншуақ» Тақырыбы: «Еңкіс тақтайдың үстіменжүру» Жалпыдамытушы жаттығу Негізгі қимылдар:.. Тепе- теңдікті сақтау: сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15сантиметр) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің

		бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру Қимылды ойындар 2.Ортаңғы топ « Балапан » Тақырыбы: «Еркін жүгіреміз» Жалпы дамытушы жаттығу: Негізгі қимылдар: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір- бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру Қимылды ойындар 3. Ересек топ «Күншуақ» Тақырыбы: «Иілгіш боламыз» Жалпыдамытушы жаттығу Негізгі	2.Ортаңғы топ « Балапан » Тақырыбы: «Бауырсақ әлемі» Жалпы дамыту жаттығу Негізгі қимылдар: Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу Қимылды ойын.	допарқылы кезекпен)аттап өту. Қимылды ойын 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: . "Хоп-фитболдармен секіру". Жалпы дамытушы жаттығулар: Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір- біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу	және заттардың арасымен секіру Қимылды ойын 2.Ортаңғы топ « Балапан » Тақырыбы: «Бауырсақ сияқты көңілді жүрейік» Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: Тұрған орнында қос аяқпен, 2-3 метр қашықтыққа алға қарай жылжып, құрсаудан құрсауға, заттарды айналып және заттардың арасымен секіру Қимылды ойын 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: . "Хоп-фитболдармен секіру". Жалпы дамытушы жаттығулар: Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды	бойыменжүру. Қимылдыойын.
--	--	---	---	--	---	----------------------------------

		қимылдар : 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардыңарасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап еңбектеу Қимылды ойын. 4. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: ""Қаппен қалай секіреді?". Жалпы дамытушы жаттығулар: Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық		және тік көтеру Негізгі қимыл: Балалардың құрдастарымен қимылды ойындарды өз бетінше ұйымдастыруына жағдай жасау, олардың жарыстар ұйымдастыруға деген белсенділігін қолдау. Қимылды ойын	алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұгу және тік көтеру Негізгі қимыл: Таныс дене жаттығуларын музыка әуенімен әсем және ырғақты орындау Қимылды ойын	
--	--	--	--	--	--	--

		қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұгу және тік көтеру Негізгі қимыл: Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтың 40 сантиметр), Қимылды ойын				
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15 2. Мектепалды	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15

		2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35	«Балапан» 16.20-16.35	топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35	
		3.Ересек топ «Күншуақ» 16.40-16.55	3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.40-17.00		3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	
Ұйымдастырушы лық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Әдіскер :  Тогаева.Н

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		27.11.2023ж.	28.11.2023ж.	29.11.2023ж.	30.11.2023ж.	01.12.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	"Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп ""міне"" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп ""міне"" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа және 4 рет қайталанады). 3.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене бос, қол төменде. 3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып ""міне"" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 4.1. Бір орында тұрып секіру, екі қолды көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады)."				
		"Күлімдейміз күндей" жаттығуы.	"Сызықты баспа" қимыл жаттығуы.	Тыныс алу жаттығулары «Жалаушаларды	Қимылды қозғалыс ойындары "Қаршыға мен	Ритмикалық жаттығулар "Ұшты, ұшты не ұшты?"

		Күлімдейміз күндей (қолдарын жоғары көтеріп, күннің бейнесін жасайды), Жабырқауды білмей (қолдарын жандарына жібереді). Күннен шуақ аламыз (қолдарын жоғары көтереді), Біз бақытты баламыз (қолдарын жандарына жібереді). Г. Кужагулова.	Мақсат-міндеттер: балаларды бір бағытта, жылжи отырып, екі аяқпен секіруге дағдыландыру. Балалардың секіру жолы бойына көлденең сызықтар салынады немесе жіптер төселінеді. Күрделенуі: сызықтардан уақытқа жылдам секіруге шақыру.	ұшыру, көкке көтеру» Мақсат-міндеттер: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру. Шарты: түрлі-түсті кішкентай жалаушаларды балалар үрлеп ұшырады..	қарлығаш" кимыл-қозғалыс ойыны. Мақсат-міндеттер: балаларды ойын шартын бұзбай, белгілер бойынша ойнауға, шапшаңдыққа тәрбиелеу. Ойыншылар екі топқа бөлініп, екі бағытқа қарап, екі қатарға тұрады. Бұлардың бір қатары "Қаршығалар" да, екінші қатарындағылар "Қарлығаштар" болады. Бір ойыншыны санамақ арқылы басқарушы ретінде таңдайды. Басқарушы екі саптың арасымен ерсілі-қарсылы жүріп дауыстайды. Алдымен "қар..." дейді де, содан соң қалауынша	ойыны. Мақсат-міндеттер: ненің ұшатынын, ненің ұшпайтынын, аңғарымпаздыққа тәрбиелейді. Ойынға қатысушыларға бастаушының сөзін қалт жібермей бағып отыру шарт. Ұшатын құс не зат айтылса, қолдарын жоғары көтереді де, ұшпайтын зат айтылса тырп етпей отырады. Қателескен бала айып тартып тақпақ айтады не ән салады. Екі рет жаңылса айып шарты, ұлғая түседі. Бастаушы ойынды былай жүргізеді: Ұшты - ұшты сұңқар ұшты! Ұшты - ұшты қарға ұшты! Ұшты - ұшты арба ұшты! Ұшты - ұшты дауыл ұшты! Ұшты - ұшты ұшақ ұшты!
--	--	---	--	---	---	---

					"шығалар" немесе "лығаштар" деп қосады. Сол кезде бастаушы атын атаған топтағылар бытырай қаша жөнеледі де, аты аталмаған топ оларды қуалайды. Олардың міндеті - қашқан топтағылардың біреуін ұстап алу. Ұсталған ойыншы сол топқа өтеді. Қайсы топ қарсы топтың ойыншысын көп қосып алса, сол топ жеңеді.	Ұшты - ұшты торғай ұшты! Ұшты - ұшты жылан ұшты!
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » Тақырыбы: Қисық жолдар Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар : шеңбер бойымен,	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » Тақырыбы: Добым ,добым домалақ Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар:	1. Ересек топ «Күншуақ» Денешынықтыру Тақырыбы: "Тепе-теңдікті сақтайық". Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар:Тепе теңдікті сақтау: сызықтардың	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » Тақырыбы «Ұшақпен ұшамыз» Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: қарқынды өзгертіп, жылдам	1. Ересек топ «Күншуақ» "Досқанені үйретемін ". Жалпыдамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: Жүгіру:аяқтың ұшымен,тізені жоғарыкөтеріп, адымдапжүгіру, саптабір-

		«жыланша», шашырап жүгіру Қимылды ойын:Сақина жасыру 2.Ортаңғы топ « Балапан » Тақырыбы: Қисық жолдар Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар : шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру Қимылды ойын:Сақина жасыру 3. Ересек топ «Күншуақ» «Еңістақтайдың үстіменжүру» Жалпыдамытушы жаттығулар. Негізгі қимылдар: 10 метрге дейінгі қашықтықта заттардыңарасымен тура бағыт бойынша, көлбеу тақтай бойымен төрттағандап	Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу Қимылды ойындар: Кім мәреге бұрын жетеді 2.Ортаңғы топ « Балапан » Тақырыбы: Добым ,добым домалақ Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу Қимылды ойындар: Кім мәреге бұрын жетеді	арасымен (арақашықтығы 15сантиметр) жүру, сызықтардың, арқанның, тақтайдың, гимнастикалық скамейканың, бөрененің бойыменжүру Қимылдыойын .Мәреге кім тез жетеді. 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: «Етпетімен өрмелеу» Жалпы дамытушы жаттығулар: Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап,	(10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру Қимылды ойындар:шыбыққа қалпақ кигізу 2.Ортаңғы топ « Балапан » Тақырыбы «Ұшақпен ұшамыз» Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: қарқынды өзгертіп, жылдам (10-20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру Қимылды ойындар:шыбыққа қалпақ кигізу 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: «Шашырап жүгіру» Жалпы дамытушыжаттығулар: Кеудеге арналған жаттығулар. Допты	бірден, шеңбербойымен, «жыланша», шашырапжүгіру Қимылдыойын.
--	--	---	---	--	--	---

		еңбектеу Қимылдыойын: Жалауғақарап жүгіру. Күншуақжәне жаңбыр 4. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: «Кім жылдам?» Жалпы дамытушы жаттығулар: Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір- біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұгу		аяқты кезектестіре бұгу және тік көтеру Негізгі қимыл: Гимнастикалық скамейка бойымен қолымен тартылып, иықтары мен тізелеріне сүйене отырып, етпетімен өрмелеу. Қимылды ойын	жоғарыдан (алға және артқа) бір- біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұгу және тік көтеру Негізгі қимыл: Ересектің белгісімен тоқтап, қозғалыс бағытын өзгертіп, шашырап жүру, Қимылды ойын	
--	--	--	--	--	--	--

		және тік көтеру Негізгі қимыл: Тепе теңдікті сақтау: арқан бойымен бір қырымен, қосалқы қадаммен (өкшені арқанға, аяқ ұшын еденге қою) жүру Қимылды ойын				
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3.Ересек топ	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15

		«Күншуақ» 16.40-16.55	«Жұлдыз» 16.40-17.00		«Жұлдыз» 16.20-16.40	
Ұйымдастырушы лық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Әдіскер :  Тоғаева.Н

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023-2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы): «Зарина» балабақшасы

Дене нұсқаушысы: Қудайбергенов Б.Б

Жоспардың құрылу кезеңі: желтоқсан айы, 2023-2024 оқу жылы.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		04.12.2023ж.	05.12.2023ж.	06.12.2023ж.	07.12.2023ж.	08.12.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамытушы жаттығу 1. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты оң қолмен ұстап тұру. 1–1 екі қолды жан-жаққа созу, қайтадан допты алу. 1–2 бір қолды алға созып, допты сол қолға ауыстыру, екі қолды жан-жаққа созу, бастапқы қалыпқа келу (3 рет). 2. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыда екі қолмен ұстап тұру. 2–1 жерге отыру, допты жерге қою. 2–2 бастапқы қалыпқа келу; 2–3 жерге отыру, допты жерге қою; 2–4 бастапқы қалыпқа келу (4 рет); 3. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып, допты алдыға екі қолмен ұстап тұру. 3–1 еңкею, допты жерге қою.				

3–2 бастапқы қалыпқа келу;

3–3 еңкею, допты жерге қою;

3–4 бастапқы қалыпқа келу (3 рет).

(мәдени-гигиеналық дағдылар, дене шынықтыру)

"Аю қалай жүгіреді?" қимылды ойыны

Педагог балаларды екі командаға бөліп, бір сызыққа тұрғызып, белгіленген межеге дейін сапта бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, бағытты өзгертіп жүгіру керектігін айтады. Педагог жүгіру кезінде "Аю қалай жүгіреді?" дегенде балалар аюдың кейпіне түсіп, маймаңдап жүгіре бастайды. Педагог балаларға қандай жүгіру

"Қарды ұшырайық" тыныс алу жаттығуы (мақтаны қолдану).

Мақсат-міндеттер. Балалардың тыныс алу жүйесін дамыту; қардың қасиеті жөнінде алғашқы ұғымдарды қалыптастыру; жасалып жатқан жаттығудан жағымды әсер алуға баулу. Алғашында педагог балаларға жаттығуды жасау үлгісін көрсетеді: мақта мамығын ашылған алақанға салып, үздіксіз үрлейді. - Балалар, мамық қарды ұшырайықшы. Мен алақанымды

"Қорбандаған аю" қимылды ойыны.

Мақсат-міндеттер: балалардың бір бағытта бір-бірімен соқтығыспай жүру және жүгіру қабілеттерін бекіту. Барысы: балалар бір қатарда, аю болатын бала қарама-қарсы жақта тұрады. Балалар тапқакты айтып аюға қарай жүреді. Балды жақсы көреді, Аю деген жануар. Қорбандап ол жүреді,

Тыныс алу жаттығуы:

Ку - ка - ре, ку - ка - ре – ку, ку - ка - ре - ку. Табанды шынықтыру массаждары: 1. «Балапандар серуенге шықты» шиқ - шиқ - шиқ. 2. Табанға арналған денсаулық кілемшелерімен жүру. 3. Ілгекті жолмен жүру. 4. Тастардың үстерімен жүру. 5. Кірпі тікенектеріне ұқсас

"Белгіні тында" қимылды ойыны.

Мақсат-міндеттер: жүрудің әртүрлі түрлерін жаттықтыру. Барысы: балалар қатар бойымен жүреді, педагогтің белгісі бойынша аяқтың ұшымен, өкшемен, аяқтың ішкі дағымен, сыртқы жағымен жүреді.

		түрі болмасын арақашықтықты сақтап, жүгіру керектігін түсіндіреді және қалай жүгіру керектігін тағы да естеріне салады. Екі командадағы балалардың қайсысы ережеге сай және тез жүгіреді, сол команда жеңген болып есептеледі.	ашып, оған үздіксіз үрлеймін. - Қарға не біолды? - Иә, қар ұшып кетті. - Ұзақ уақыт қалықтар, Жау, жау енді, Мамық қар! Қ. Мырзалиев Педагог баланың әрқайсына мақта кесегін (мамығын), алақанына салатындай көлемде береді. Жаттығуды ұзаққа созу қажет емес.	Аю деген жануар. Осыдан кейін аю ойыншылардың артынан жүгіреді, ал олар одан үйге қашады. Аю ұсталған баланы апанға апарады. Ойын қайта басталады. Аю 2-3 баланы ұстағаннан кейін, екінші бала "аю" болып тағайындалады.	төсеніштермен жүру. 6. Табандар арқылы жүру.	
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» Тақырыбы: «бағытты өзгертіп жүгіреміз» Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар : қол	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» Тақырыбы: «Тәуелсіз елім» Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: белгілі бір тапсырмаларды	1. Ересек топ «Күншуақ» Тақырыбы: «Сапты бұзбайеңбектеу» "" Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: 50 сантиметр биіктіктеілінген	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» Тақырыбы «жайна менің елім» Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: қарқынды өзгертіп, жылдам (10- 20	1. Ересек топ «Күншуақ» "Озаттар эстафеталары" ". Жалпыдамытушы жаттығу Негізгіқимылдар: өкшемен,аяқтың

		ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру Қимылды ойын 2.Ортаңғы топ « Балапан » Тақырыбы: «бағытты өзгертіп жүгіреміз» Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар : қол ұстасып, арқаннан ұстап, тоқтап, жартылай отырып, бұрылып, заттарды айналып жүру Қимылды ойын 3. Ересек топ «Күншуақ» Жалпыдамытушы жаттығулар. Негізгіқимылдар: етпетіменжатып, гимнастикалық скамейкабойымен қолдарымен тартылып,алға	орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру Қимылды ойындар 2.Ортаңғы топ « Балапан » Тақырыбы: «Тәуелсіз елім» Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қитмылдар: белгілі бір тапсырмаларды орындау арқылы: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру Қимылды ойындар	арқанның астынан еңбектеу Қимылды ойын 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: "Хоп-фитболдармен секіру» Жалпы дамытушы жаттығулар: Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрыпбелінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік	метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Қимылды ойындар:шыбыққа қалпақ кигізу 2.Ортаңғы топ « Балапан » Тақырыбы «жайна менің елім» Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: қарқынды өзгертіп, жылдам (10- 20 метрге дейін), тоқтамай баяу қарқынмен (50-60 секунд ішінде) жүгіру. Қимылды ойындар:шыбыққа қалпақ кигізу 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: «Арқаннан тез қарғу» Жалпы дамытушы жаттығулар: Кеудег	сыртқықырымен, адымдап,жан жаққақосалқы қадаммен(оңға жәнесолға),сапта бір-бірденжүру Қимылдыойын.
--	--	---	---	---	---	---

		қарайеңбектеу Қимылды ойын 4. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: ."Хоп- фитболдармен секіру» Жалпы дамытушы жаттығулар: Кеудег е арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір- біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұгу және тік көтеру Негізгі қимыл: Қимылдардың		көтеру Негізгі қимыл: Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Қимылды ойын	е арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір- біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұгу және тік көтеру Негізгі қимыл: алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру Қимылды ойын	
--	--	---	--	--	--	--

		ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Қимылды ойын				
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3.Ересек топ «Күншуақ» 16.40-16.55	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.40-17.00	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15

Ұйымдастырушы- лық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Әдіскер :  Тоғасва.Н

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		11.12.2023ж.	12.12.2023ж.	13.12.2023ж.	14.12.2023ж.	15.12.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, ""желбіре"" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, ""желбіре"" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып: (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауды сермеп ""жаса"" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауды жоғары желбіретіп ""тербе"" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру.				

4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).				
"Көк жалау" қимылды ойыны	«Ұлпақар» тыныс алу гимнастикасы (мақта)	"Топ-топ басайық" ойыны.	Ритмикалық жаттығулар	"Кім епті?" қимылды ойыны
Мақсат-міндеттер. Намысшылдыққа, патриотизмге, ептілікке баулу.	Қатты боран басылды (жаймен тырсылдатады)	Мақсат-міндеттер: балаларды мәтінде айтылған сөздерге сәйкес қимылдарды орындауға үйрету . Топ, топ, топ, топ басайық (шеңберге тұру) Жалаудан күн жасайық (қоладарын көтеру) Жаса, жаса, алтын күн (бір орында аяқты нық басып жүру) Жаса, жаса, алтын күн Біраз уақыттан кейін тәрбиеші: "Тоқта!». Балалар баяулап, тоқтайды. Ойын қайталанады.	Мақсаты. Балаларды мәтінді педагогтан кейін айта отырып, жаттығулар жасауға үйрету.	Ойын шарты. Педагог балаларды екі командаға бөліп, бір сызыққа тұрғызып, белгіленген межеге дейін 3 м қашықтықта алға жылжи отырып, екі аяқтап секіру керектігін айтады. Педагог секірудің бір бағытта ғана болатынын балаларға түсіндіреді және қалай секіру керектігін тағы да естеріне салады. Екі командадағы балалардың
Ойын шарты. Балаларды екі командаға бөліп, бір сызықты белгілейді, екі команда екі жақтағы шекарада болу керектігін айтады. Педагогтің қолында бір жалау болады. Бір команда балалары "мемлекет", екінші команда балалары "ру" болады. "Ру" мемлекет болуы үшін қарсыдағы мемлекеттің туын алу керек. Егер алса, мемлекет құлайды, ала алмаса, мемлекетке бағынады. Екі командадағы балалардың қайсысы ережеге сай ойнайды, сол команда жеңген болып есептеледі. Ойын кезінде жалауға таласып қалмау керектігі	Күн жарқырай ашылды (қолдарымен күн жасайды)		Сағаттың тіліндей, Иіліп оңға бір, Сағаттың тіліндей Иіліп солға бір.	
	Көктен төмен әдемі ұлпақарлар шашылды.		1, 2, 3, 4, 5	
	Тәулік бойы тынбайтын,		Секіреміз,	
	Болайықшы ұлпақар.		Айналамыз,	
	1, 2, 3, 4, 5		Жаттығу жасаймыз!	
	Ұлпақарлар ұш! (алақандарындағы ұлпақарлаға үрлейді)			

		ескертіледі. Балалар бұл ойынды алғашқы рет ойнап жатқандықтан әділ төреші педагогтің өзі болады.				қайсысы ережеге сай және тез секіреді, сол команда жеңген болып есептеледі.
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1. Ортаңғы топ «Ақкөгершін» Тақырыбы: «Мен-чемпион» Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар бағытты өзгертіп жүгіреміз»: Қимылды ойын: 2. Ортаңғы топ «Балапан» Тақырыбы: «Мен-чемпион» Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар бағытты өзгертіп жүгіреміз»: Қимылды ойын:	1. Ортаңғы топ «Ақкөгершін» Тақырыбы: «Жаңа жыл, жаңа нұр» Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру Қимылды ойындар	1. Ересек топ «Күншуақ» «Шырша ойыншығын қолғаустап» Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: түрлі тапсырмаларды орындай отырып: шапшаң және баяу қарқынмен, жетекшіні ауыстырып жүгіру Қимылды ойын 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: «Бағытты өзгертіп	1. Ортаңғы топ «Ақкөгершін» Тақырыбы «Қошкелдің жаңа жыл!» Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру. »: Қимылды ойын 2. Ортаңғы топ «Балапан» Тақырыбы «Қошкелдің жаңа жыл!» Жалпы дамытушы жаттығу	1. Ересек топ «Күншуақ» «Гимнастикалық қабырғаға өрмелеу» Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: 50 сантиметр биіктікте ілінген арқанның астынан еңбектеу Қимылды ойын

		3. Ересек топ «Күншуақ» «Тепетеңдікті сақтапжүру» Жалпыдаамытушы жаттығу Негізгіқимылдар: Жүру:өкшемен, аяқтыңсыртқы қырымен,адымдап, жан-жаққақосалқы қадаммен(оңға жәнесолға),сапта бір-бірден жүру .Қимылды ойындар 4. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: «Орнынан қос аяқтап қарғып, секіру». Жалпы дамытушы жаттығулар: Кеуд еге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап	2.Ортаңғы топ « Балапан » Тақырыбы: «Жаңа жыл ,жаңа нұр» Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қитмылдар: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір- бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен, «жыланша», шашырап жүгіру Қимылды ойындар	жүру» Жалпы дамытушы жаттығулар: Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір- біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұгу және тік көтеруНегізгі қимыл: Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Қимылды ойын	Негізгі қимылдар: тоқтап жүгіру, белгі бойынша көрсетілген жерге жүгіру. »: Қимылды ойын 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: «Арқаннан тез қарғу» Жалпы дамытушы жаттығулар: Кеудег е арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұгу және тік көтеру Негізгі қимыл: алға	
--	--	---	--	--	---	--

		тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұгу және тік көтеру Негізгі қимыл: Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр) Қимылды ойын			айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру қимылды ойын	
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3.Ересек топ «Күншуақ» 16.40-16.55	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.40-17.00	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Әдіскер :  Тоғасева.Н

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		18.12.2023ж.	19.12.2023ж.	20.12.2023ж.	21.12.2023ж.	22.12.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, доптарын қояды. 2.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4.Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).				
			Тыныс алу жаттығулары "Түлкіні тап"	"Ақ қоян" қимылды ойыны. Мақсат-міндеттер: балаларды	Тыныс алу жаттығулары «Мақтаны	«Допты кері лақтыр» қимылды ойыны Мақсат-міндеттер: допты дәл лақтыру

		ойыны. Мақсат-міндеттер: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру. Біріңнің артыңнан бірің ақырын жүріп отырып, асықпай іздейміз, тұлкіні тауып алған балалар қолдарыңды жоғары көтересіңдер! Педагог балаларды осылай ынталандырып, ойын түрінде тыныс алу жаттығуларын өзімен бірге орындатады.	жылдамдыққа, мықтылыққа баулу. Барысы: балалар шеңбер жасап тұрады да, ал бір бала ортада қоян болып отырады. Шеңбердегі балалар қол ұстасып қоянды айнала жүріп тақпақ айтады. – Ақ қоян-ау, ақ қоян! Орныңнан тұрсаңшы, Шашыңды тарасаңшы, Бетіңді жусаңшы, Әдемі көйлек кисеңші. Шеңбердің шетін үзсеңші, - дегенде қоян болған бала тақпақтағы айтылған қимылды түгел істеп өлең, бітісімен жүгіріп барып шеңберді бұзуға тырысады. Егер бала шеңберді үзсе өзі шеңберге қосылып тұрады да үзілген жердегі оң жақтағы бала қоян болады.	ұшырайық» Мақсат-міндеттер: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру. Шарты: ақ ұлпа жұмсақ мақталарды терең дем алу арқылы балалар үрлеп ұшырады .	және ұстап алу. Барысы: балалар екі қатарға тұрады. Бірінші қатардағы балалардың қолдарында бір доптан бар. Олар қарама-қарсы қатардағы балаларға доптарын лақтырады. Допты құлату саны ең аз болатын топ жеңіске жетеді.
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"			

Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	18.12.2023	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » Тақырыбы: «Жаңа доп» Жалпы дамытушы жаттығу Неізгі қитмылдар: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен жүру Қимылды ойындар 2.Ортаңғы топ « Балапан » Тақырыбы: «Жаңа доп» Жалпы дамытушы жаттығу Неізгі қитмылдар: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен жүру Қимылды ойындар	1. Ересек топ «Күншуақ» «"Аяз-Ата сыйлығына жетейік» Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: Жүгіру:аяқтың ұшымен, тізені жоғарыкөтеріп, адымдапжүгіру Қимылды ойын 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: Орнынан қос аяқтап қарғып, секіру. Жалпы дамытушы жаттығулар: Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алғаеңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » Тақырыбы «Допты дәлдеп лақтыр» Жалпы дамытушы жаттығуНегізгі қимылдар: Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу Қимылды ойындар:шыбыққа қалпақ кигізу 2.Ортаңғы топ « Балапан » Тақырыбы «Допты дәлдеп лақтыр» Жалпы дамытушы жаттығуНегізгі қимылдар: Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу Қимылды ойындар:шыбыққа қалпақ кигізу 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: Биікке секіріп шығуды	1. Ересек топ «Күншуақ» «Аяз-атамен ойындаржарысы» Жалпыдамытушы жаттығу Негізгіқимылдар: 1–1,5минут ішіндебаяу қарқынменжүгіру Қимылды ойын
---	----------------------	-------------------	--	---	--	---

				тік көтеру Негізгі қимыл: . Бір аяқпен және қос аяқпен құрсаудан құрсауға секіру (арақашықтықтығы 40 сантиметр), Қимылды ойын	пысықтау Жалпы дамытушы жаттығулар: Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір-біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұғу және тік көтеру Негізгі қимыл: алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру Қимылды ойын	
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				

Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00		1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.40-17.00	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Әдіскер :  Тогаева.Н

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		25.12.2023ж.	26.12.2023ж.	27.12.2023ж.	28.12.2023ж.	29.12.2023ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамытушы жаттығулар 1. Бастапқы қалып аяқтың арасын алшақ қойып, атластық таспаны ұстаған қолдарды алда ұстау; 1-1 атластық таспаларды жоғары көтеріп, оңға және солға желпу (6-8 рет қайталау); 1-2 бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып тік тұру, атластық таспаларды екі қолмен ұстау; 2-1 жерге отырып, атластық таспаларды иық тұсына қою; тұрып, атластық таспаларды алға қою (4-5 рет қайталау); 2-2 бастапқы қалыпқа келу; 3. Екі атластық таспаны бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.				
		"Қап тасиық" қимылды ойыны. Педагог балаларды екі топқа бөліп, қолдарындағы қапты бастарына қойып, ағаш егу үшін торға салу керегін айтады. Әр топтан шыққан бала	Тыныс алу жаттығулары "Шар" Қолға алып, желі жоқ әуе шарын, Үрлейміз шарымыз дәу болғанша.	"Сыйлықтар" қимылды ойыны. Педагог балаларды бір сапқа тұрғызады. Балалар кезекпен бөрененің үстінен адымдап жүру керек. Соңына жеткен кезде бөрененің екінші жағында балаларға	Тыныс алу жаттығуы «Шарды үрлейміз» Мақсат-міндеттер: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру. Шарты: бала	"Өз үйінді тап!" қимылды ойыны. Шарты: жүргізуші сайланады. Қалған балалар алдын-ала өздеріне орын таңдайды. Ол олардың "үйі" болмақ. Олар зал ішінде музыка әуенімен

		ережеге сай тапсырма орындауы керек. Балалардың қайсысы ережеге сай және қапшаларды тез жеткізсе, сол топтың балалары жеңген болып есептеледі.	Дем алып, мұрынмен дем шығарып, Үрлейміз ішіне жел толғанша. Дем алып, мұрынмен дем шығарып, Үрлейміз ішіне жел толғанша.	арналған сыйлықтар тұрады. Сыйлық ретінде кішкентай доптарды пайдалануға болады. Әрі қарай ойынды күрделендіру мақсатында кішкентай доптармен ойын ұйымдастыруға болады. Мысалы: кішкентай доптарды жерге шашып тастайды. Балаларды екі топқа бөледі. Әр топтың алдында бір себеттен тұрады. Педагог белгісі бойынша әр топ өз себеттеріне мүмкіндігінше көп доптар жинауы керек. Ең көп доп жинаған топ, жеңіске жетеді.	шарды алып, алдымен қатты, сонан соң жаймен үрлейді.	секіреді, жүреді, жүгіреді. Педагогтің белгісі бойынша әр бала өз үйіне жүгіреді. Жүргізуші кез-келген бір баланың үйін кіріп алады. Үйсіз қалған бала жүргізуші болады.
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09.00 - 09.15	1. Ортаңғы топ « Ақкөгершін » Тақырыбы. Тез адымдап жүреміз	1. Ортаңғы топ « Ақкөгершін » Тақырыбы: «Сырғанаймыз	1. Ересек топ «Күншуақ» «"Қысқы ойындар"» Жалпы дамытушы	1. Ортаңғы топ « Ақкөгершін » Тақырыбы «Қалай сырғанайтынымызд	1. Ересек топ «Күншуақ» «Қысқы эстафеталар» Жалпыдамытушы

09.00 - 11.00		Жалпы дамытушы жаттығу. Негізгі қимылдар: тура жолмен, бір- бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру. Қимылды ойын 2.Ортаңғы топ « Балапан » Тақырыбы. Тез адымдап жүреміз Жалпы дамытушы жаттығу. Негізгі қимылдар: тура жолмен, бір- бірінен 10 сантиметр қашықтықта орналасқан тақтайшалардың, қырлы тақтайдың бойымен жүру. Қимылды ойын 3. Ересек топ «Күншуақ» Тақырыбы:.. "Ұзындыққа	шанамен» Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір- бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен жүру Қимылды ойындар: 2.Ортаңғы топ « Балапан » Тақырыбы: «Сырғанамаймыз шанамен» Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір- бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта: тура, шеңбер бойымен жүру Қимылды ойындар:	жаттығу Негізгі қимылдар: Жүгіру:аяқтың ұшымен,тізені жоғарыкөтеріп, адымдапжүгіру Қимылды ойын 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: «Жылдамдыққа жүгіру» Жалпы дамытушы жаттығулар: Кеудеге арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір- біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бұгу және тік көтеру Негізгі қимыл : Жүрумен алмастыра	ыкөрсетейікші» Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу Қимылды ойындар:шыбыққа қалпақ кигізу 2.Ортаңғы топ « Балапан » Тақырыбы «Қалай сырғанамайтынымызды ыкөрсетейікші» Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: Допты жоғары лақтыру, төмен - еденге (жерге) соғу, қағып алу Қимылды ойындар:шыбыққа қалпақ кигізу 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: «Ұзын-қысқа секіргіштен секіру» Жалпы дамытушы	жаттығу Негізгіқимылдар: 1–1,5минут ішіндебаяу қарқынменжүгіру Қимылды ойын
---------------	--	---	--	---	--	--

	секіру". Жалпыдамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: жүру, жүруді жүгірумен, секірумен алмастырып, бағытты және қарқынды өзгертіп жүру Қимылды ойындар 4. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: «Ырғаққа қарай қимылда» Жалпы дамытушы жаттығулар: Кеудегі е арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір- біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап,	отырып, 100-120 метр арақашықтықта жүгіру; Қимылды ойын	жаттығулар: Кеудегі е арналған жаттығулар. Допты жоғарыдан (алға және артқа) бір- біріне беру. Қолды алға көтеріп оңға, солға бұрылу. Гимнастикалық қабырғаға қарап тұрып, белінің тұсындағы тақтайшаны ұстап, алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгу және тік көтеру Негізгі қимыл: алға айналдыра отырып, ұзын және қысқа секіргіштен секіру. Қимылды ойын	
--	---	--	--	--

		алға еңкею. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен сүйеніп тұрып, белінің деңгейіндегі рейкадан ұстап, аяқты кезектестіре бүгу және тік көтеру Негізгі қимыл : Қимылдардың ырғағын музыкалық сүйемелдеумен үйлестіру. Қимылды ойын				
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан»	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15 2. Мектепалды	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15

		«Балапан» 16.20-16.35 3.Ересек топ «Күншуақ» 16.40-16.55	16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.40-17.00	топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	«Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Әдіскер :  Тоғасева.Н

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023-2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
 Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы): «Зарина» балабақшасы
 Дене нұсқаушысы: Құдайбергенов Б.Б
 Жоспардың құрылу кезеңі: қаңтар айы, 2023-2024 оқу жылы.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		01.01.2024ж.	02.01.2024ж.	03.01.2024ж.	04.01.2024ж.	05.01.2024ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (сылдырмақтармен). 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолымен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалыпқа келу. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).				

		4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Сылдырмақтарын артында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).				
				"Қимылдарды қайталаймыз". Мақсат-міндеттер. Аталған ойынның тағы бір нұсқасы. Педагог қандай да бір қимылды көрсетеді, ал балалар біреуінен немесе екеуінен басқа барлық қимылдарды қайталайды. Мысалы, егер жүргізуші қолын жоғары көтерсе, балалар шапалақ ұруы керек; қолдары екі жаққа созылғанда, балалар аяқтарын тыпырлатады. Кім қателессе, сол жүргізуші атанады.	"Стоп-кадр" пантомима жаттығуы. Мақсат-міндеттер: балаларға жан-жануар, құстың қимылын көрсетуді және "стоп-кадр" белгісі бойынша қимылдап жатқан сол кейпінде қозғалмай, "қатып қалу" қалпын көрсете білуге дағдыландыру; вестибуляр аппаратын, зейінін, ой-қиялын дамыту. - Балалар, қазір сендер әуенді тыңдап, жан-жануарды, құсты немесе жәндіктің қимылдарына еліктейсіңдер. Мен болсам, фотоаппаратты қолда ұстап тұрамын.	Тыныс алу жаттығулары «Мұрынмен дұрыс тыныста, ауызбен дұрыс дем шығар» Мақсаты: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру. Шарты: Балалар мұрынмен терең тыныс алып, ауызбен ауаны ұртқа жинамай, жәйменен дем шығарады.

					"Стоп-кадр!" - деген белгіні естісеңдер, сол қалыптарыңды сақтап қалуларың керек. Алдын-ала жұмыста балаларға түрлі жан-жануарды, құсты, жәндіктерді көрсетуге болады. Құралдары: әуенді қосу құралы, әуендер жинағы, фотоаппарат немесе смартфон.	
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	01.01.2024	02.01.2024	1. Ересек топ «Күншуақ» «"Көңілдіқысқы демалыс"» Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар:50 сантиметр биіктіктеілінген арқанның астынан еңбектеу. Қимылды ойын 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: «Сапта екеуден жүреміз»	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » Тақырыбы: «Құстарға жем шашайық» Жалпы дамытушы жаттығу: Негізгі қимылдар: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта Қимылды ойындар:	1. Ересек топ «Күншуақ» «Тепетендікті сақтау» Жалпыдамытушы жаттығу Негізгіқимылдар: сызықтардың арасымен (арақашықтығы15 сантиметр)жүру Қимылдыойын

				Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою Негізгі қимыл: сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру Қимылды ойын	2.Ортаңғы топ « Балапан » Тақырыбы: «Құстарға жем шашайық» Жалпы дамытушы жаттығу: Негізгі қимылдар: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта Қимылды ойындар 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: «Заттардан аттап жүреміз» Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою Негізгі қимыл: Тепе-теңдікті сақтау заттардан аттап	
--	--	--	--	--	--	--

					жүру Қимылды ойын	
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00			1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15

Ұйымдастырушы лық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.
------------------------------	---------------	--

Әдіскер :  Тоғасева.Н

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		08.01.2024ж.	09.01.2024ж.	10.01.2024ж.	11.01.2024ж.	12.01.2024ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (орамалдармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалмен беттерін жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалды умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, орамал тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, орамалмен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Орамалды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).				
		«Ұлпақар» тыныс алу гимнастикасы (мақта)	"Торғайлар мен мысық" қимылды ойыны	Тыныс алу жаттығуы «О-у-м» дыбыстары	Қимылды ойын. Ұлттық ойын «Бәйге». (дене	"Бір мұрын куысымен тыныста" тыныс алу

		Қатты боран басылды (жаймен тырсылдатады) Күн жарқырай ашылды (қолдарымен күн жасайды) Көктен төмен әдемі ұлпақарлар шашылды. Тәулік бойы тынбайтын, Болайықшы ұлпақар. 1, 2, 3,4, 5 Ұлпақарлар үш! (алақандарындағы ұлпақарлаға үрлейді)	Ойынның мақсат-міндеттер: балаларды ойынның шартын бұзбай ойнауға, белгі бойынша қимыл-қозғалыс жасауға дағдыландыру; зейіндерін, байқағыштықтарын және жүгіру дағдыларын дамыту. Ойынның шарты: жерді шеңбермен белгілеу керек. Ортада Педагогпен тағайындалған бала жүреді – ол мысық. Қалған балалар шеңбердің сыртында - олар торғайлар. Мысық ұйықтап қалады. Торғайлар шеңбердің ішіне дән жеуге кіреді. Мысық оянып кетеді де, торғайларды көріп, оларды ұстай	Педагог балалардың назарын өзіне аударып: - Балалар, музыка ойнамас бұрын алдымен дыбыстарды айту арқылы миымызды дем алдырып алайық. - «О-о-у-у, м-м-м-м... » деп созып, дыбыстарды айту бас миының барлық бөлігіне оң әсер етеді. - Бастапқы қалыпты ұстап, еркін тұрамыз. - Енді, терең дем алып, ауаны сыртқа шығарған кезде дыбыстарды келесі ретпен «О-о-у-у, м-м-м-м... » деп созып, қатты дауыстап айтамыз. Оларды барынша	шынықтыру) Балаларды әртүрлі жарысқа қатысуға үйрету (кім бұрын жылжиды, кім бұрын озады сол жеңіске жетеді). Балаларды достарының жеңісіне жеткеніне қуануға үйрету.	жаттығуы. Мақст-міндеттер: балаларды тыныс алу бұлшық еттерін, жоғарғы және мұрын қуыстарындағы тыныс алу жолдарын шынықтыра білу қабілеттерін дамыту. Бастапқы қалып - отырып, тұрып, денені тұзу, бос ұстау. Оң қолдың сұқ саусағымен он мұрын қуысын жауып, сол мұрын қуысымен ақырын ұзақ тыныс алу (төмен, орташа, жоғары тыныспен) Тыныс алып болған соң, мұрынның оң қуысын ашып, сол қолдың сұқ саусағымен сол мұрын қуысын жауып, оң мұрын қуысымен ұзақ тынысты сыртқа шығару керек, қарында «шұқыр»
--	--	--	--	--	--	--

			бастайды. Торғайлар шеңберден шығуға асығады. Шеңбердің ішінен мысыққа ұсталған торғайлар, шеңбердің ортасында қалады. Мысық 2-3 торғайды ұстаған соң, педагог жаңа мысықты таңдайды. Ұсталған торғайлар басқа ойынаушыларға қосылады. Ойын 4-5 рет қайталанады.	созып айтамыз. - Тағы да қайталаймыз, О-о-у-у, м-м-м-м... - Енді, музыка әуенімен тыныс алу жаттығуларын жасаймыз.		болғанша. 3-4 рет. (осылайша келесі мұрын қуысымен де)"Бір мұрын қуысымен тыныста"тыныс алу жаттығуы. Мақсты: балаларды тыныс алу бұлшық еттерін, жоғарғы және мұрын қуыстарындағы тыныс алу жолдарын шынықтыра білу қабілеттерін дамыту. Бастапқы қалып - отырып, тұрып, денені тұзу, бос ұстау. Оң қолдың сұқ саусағымен он мұрын қуысын жауып, сол мұрын қуысымен ақырын ұзақ тыныс алу (төмен, орташа, жоғары тыныспен) Тыныс алып болған соң, мұрынның оң қуысын ашып, сол қолдың сұқ саусағымен сол
--	--	--	--	---	--	--

						мұрын қуысын жауып, оң мұрын қуысымен ұзақ тынысты сыртқа шығару керек, қарында «шұқыр» болғанша. 3-4 рет. (осылайша келесі мұрын қуысымен де).
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » Тақырыбы: Ақшақарлар билейді Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: Тепе-теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүру Қимылды ойын 2.Ортаңғы топ « Балапан »	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » Тақырыбы: әдемі билейміз Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру Қимылды ойын	1. Ересек топ «Күншуақ» «Қарүстіндегі жолдар» Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15сантиметр) жүру. Қимылды ойын 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: «Төрттағандап еңбектеу» Жалпы дамытушы жаттығулар: Қол ды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » Тақырыбы: «Ақшақарлар секілді билейміз» Жалпы дамытушы жаттығу: Негізгі қимылдар: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір- бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта Қимылды ойындар:	1. Ересек топ «Күншуақ» «Қаратысайық» Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: Бір-бірден сапқа тұру, бір-бірінің жанына сапқа жәнешеңберге тұру. Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарғат тұру Қимылды ойын

		Тақырыбы: Ақшақарлар билейді Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: Тепе- теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүру Қимылды ойын 3. Ересек топ «Күншуақ» Тақырыбы: Жыланша жорғалау Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: бағыт бойынша түзелу; оңға, солға бұрылу; орнында айналу; араларын алшақтау және жақынтру Қимылды ойын 4. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: «Шашырап жүгіру» Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды	2. Ортаңғы топ «Балапан» Тақырыбы: әдемі билейміз Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру Қимылды ойын	жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою Негізгі қимыл: жүру мен жүгіруді алмастырып, заттардың арасымен «жыланша» төрттағандап еңбектеу Қимылды ойын	2. Ортаңғы топ «Балапан» Тақырыбы: «Ақшақарлар секілді билейміз» Жалпы дамытушы жаттығу: Негізгі қимылдар: Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір- бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта Қимылды ойындар: 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: «бір орында тұрып, алға қарай 3–4 метр қашықтыққа жылжу арқылы секіру Жалпы дамытушы жаттығу лар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа	
--	--	--	---	--	---	--

		жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою Негізгі қимыл: шашырап, жұппен, қатармен бір-бірден, екеуден, үшеуден тізені жоғары көтеріп жүгіру; Қимылды ойын			созу, қолды желкеге қою Негізгі қимыл: Тепе-теңдікті сақтау заттардан аттап жүру Қимылды ойын	
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3.Ересек топ «Күншуақ»	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.40-17.00	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз»	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15

		16.40-16.55			16.20-16.40	
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Әдіскер :  Тогаева.Н

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		15.01.2024ж.	16.01.2024ж.	17.01.2024ж.	18.01.2024ж.	19.01.2024ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары. 1. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолымен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалыпқа келу. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.4. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Сылдырмақтарын артында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).				
		"Алып және	Аңшылар мен	Тыныс алу	"Қар ұлпалары"	"Қарды ұшырайық"

		ергежейлі" тыныс алу жаттығуы. – Балалар, өзімізді "Алып" деп санап көрейік. Ол үшін демді ішке тартамыз да, аяқтың ұшымен тұрамыз. Қолымызды жоғары көтеріміз. Тамаша! – Мүмкіндігінше бар күшімізбен созыламыз. – Ал енді, біз "Ергежейліге" айналамыз. Баяу қолымызды түсіреміз, демімізді сыртқа шығарамыз. Қос аяқтап жерге отырамыз, қолдарымызды еденге тигіземіз. Басымызды еңкейтіп, иекті мойынға	қояндар" қимыл-қозғалыс ойыны. Мақсат-міндеттері. Балаларды ойын шартын бұзбай ойнауға дағдыландыру; мергендікке, дәлдікке, шапшаңдыққа, жылдамдыққа, қимылдардың үйлестеіре білуге бейімдеу; ұйымшылдыққа тәрбиелеу. Балалар тобынан арасынан бір-екі бала "аңшы" болып (өз қалауларымен немесе санамақ арқылы) тағайындалады. Қалған балалар - "қояндардың" рөлін ойнайды. Педагог ойынды бастайды: - Аңшылар жүр орманда, "Не бар?" - деп шалғында.	жаттығулары "Түлкіні тап" ойыны. Мақсат-міндеттер: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру. Біріңнің артыңнан бірің ақырын жүріп отырып, асықпай іздейміз, түлкіні тауып алған балалар қолдарыңды жоғары көтересіңдер! Педагог балаларды осылай ынталандырып, ойын түрінде тыныс алу жаттығуларын өзімен бірге орындатады.	эстафета ойыны. Педагог балаларды екі топқа(команда) бөледі. Жерде жатқан ұлпа қарларды балалар себетке салу керек. Ең көп ұлпа қарларды жинаған топ балалары жеңіске жетеді.	тыныс алу жаттығуы (мақтаны қолдану). Мақсат-міндеттер. Балалардың тыныс алу жүйесін дамыту; қардың қасиеті жөнінде алғашқы ұғымдарды қалыптастыру; жасалып жатқан жаттығудан жағымды әсер алуға баулу. Алғашында педагог балаларға жаттығуды жасау үлгісін көрсетеді: мақта мамығын ашылған алақанға салып, үздіксіз үрлейді. - Балалар, мамық қарды ұшырайықшы. Мен алақанымды ашып, оған үздіксіз үрлеймін. - Қарға не болды? - Иә, қар ұшып кетті. - Ұзақ уақыт қалықтар, Жау, жау енді, Мамық қар!
--	--	--	--	--	--	--

		тигіземіз. – Жарайсыңдар! Нағыз "Алыптар мен ергежейлілер" болыңдар! Тыныс алу жаттығуын 4-5 рет қайталау.	"Аңшылар", қолдарына бір доптан алып, алаңды аралап, "қояндарды" іздеген сияқты болып жүреді, содан кейін бір жасырын жерге барып, алаңды алыстан бақылайды. "Қояндар" өз "іздерінен" шығып, алаңда ойнап, секіріп, жүгіріп жүреді. Педагог: - Қояндар шықты шалғынға, Секіреді қуана. Бір-біріне сәлем береді, Тәтті шөппен қоректенеді. "Қояндар, қашыңдар!" деген сөздерден кейін "аңшылар" жасырынған жерлерінен ытқып шығып, "қояндарды" көздеп, допты олардың аяқтарына тигізуге тырысады. "Қояндар" бір-біріне соғылмай, өз орындарына жылдам		Қ. Мырзалиев Педагог баланың әрқайсына мақта кесегін (мамығын), алақанына салатындай көлемде береді. Жаттығуды ұзаққа созу қажет емес.
--	--	---	---	--	--

			қашуға тырысады. Ойынның соңында "аңшылар" қанша "қоянды" ұстап алғандарын санайды, соған қарай ұпай беруге болады. Педагог ойын барысындағы қауіпсіздік сақталуын қадағалайды. Белгі бойынша жылдам әрекет етуге үйрету; қимыл координациясын пысықтау, допты лақтыруды, күштерін бағыттауды дамыту.			
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1. Ортаңғы топ «Ақкөгершін» Тақырыбы: Маубас аю Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: саты бойымен өрмелеу, гимнастикалық	1. Ортаңғы топ «Ақкөгершін» Тақырыбы Аю ұйықтағанды жақсы көреді. Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: еденге	1. Ересек топ «Күншуақ» «Аңдарға еліктеп жүреміз, секіреміз, жорғалаймыз».» Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: сызықтардың арасымен (арақашықтығы 15	1. Ортаңғы топ «Ақкөгершін» «Жануарлар қалай қыстайды?» Жалпы дамытушы жаттығу: Жануарлар қалай қыстайды Негізгі қимылдар:	1. Ересек топ «Күншуақ» «Аңдартуралы ойындар» Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: оңға, солға бұрылу, орнында айналу; араларын алшақ

		қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр). Қимылды ойын 2.Ортаңғы топ « Балапан » Тақырыбы: Маубас аю Жалпы дамтушы жаттығу Негізгі қимылдар: саты бойымен өрмелеу, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр). Қимылды ойын 3. Ересек топ «Күншуақ» Тақырыбы: Аңдардан ептіміз Жалпыдамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: етпетімен жатып, гимнастикалық скамейка бойымен қолдарымен тартылып, алға қарай еңбектеу. Қимылды ойын 4. Мектепалды топ	қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу 2.Ортаңғы топ « Балапан » Тақырыбы: Аю ұйықтағанды жақсы көреді. Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу	сантиметр) жүру Қимылды ойын 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: «Кім жылдам?» эстафеталық ойыны Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою Негізгі қимыл: Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. Қимылды ойын	Жануарлар қалай ұйықтайды. Бір қалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта жүру Қимылды ойындар: 2.Ортаңғы топ « Балапан » «Жануарлар қалай қыстайды?» Жалпы дамытушы жаттығу: Жануарлар қалай қыстайды Негізгі қимылдар: Жануарлар қалай ұйықтайды. Бір қалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта жүру Қимылды ойындар 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: «Сапта	ұстау және жақынтру. Қимылды ойын
--	--	---	--	---	--	--

		«Жұлдыз» Тақырыбы: «Бір-бірінің жанына сапқа тұру» Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою Негізгі қимыл: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір- бірінің жанына және бір- бірінің артынан сапқа тұру Қимылды ойын			үшеуден жүреміз» Жалпы дамытушы жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою Негізгі қимыл: сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру қимылды ойын	
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15

		2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3.Ересек топ «Күншуақ» 16.40-16.55	«Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.40-17.00	2. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		22.01.2024ж.	23.01.2024ж.	24.01.2024ж.	25.01.2024ж.	26.01.2024ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалаумен беттерін жауып, "тауып ал" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, жалауды умаждап "жуамыз" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, жалау тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалаумен беттерін жауып "ұйықтайық" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).				
		Негізгі қимыл жаттығулары - доптан аттап бір жанымен	"Жылан тәрізді болайық" қимылды ойыны.	"Ұшты-ұшты" дидактикалық ойыны.	"Мысық пен тышқан" қимыл-қозғалыс ойыны.	"Допты қуалап ұста!" қимылды ойыны.

		жүру; - жылдамдыққа, кегльдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100-120 м қашықтыққа жүгіру; - 4 м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, оң қолмен лақтыру; Педагог өткен оқу қызметтерін пысықтау мақсатында "4 м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, оң қолмен лақтыру" жаттығуын естеріне түсіреді. Балалар педагог көрсеткен жаттығуды қайталайды. Педагог балаларға "жылдамдыққа, кегльдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100-120 м қашықтыққа жүгіру" және "доптан аттап бір жанымен жүру" жаттығуларын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды	Мақсат-міндеттер. Сылдырмаққа дейін еңбектеп баруды үйрету. Әр бала орындықта отырады. Балалардан 3-4 м жердегі сылдырмақ жатады. Есімі аталған бала педагог белгілеген жерге дейін жорғалап (еңбектеп) баруы керек. Сылдырмақты қолына алып, бір-екі рет сылдырлатады да, қайтып орнына келеді.	Мақсат-міндеттер: есту зейінін дамыту. Міндеттері: балаларды ұшатын және ұшпайтын заттарды тануға үйрету. Зейінді, есте сақтауды, сөйлеуді және логикалық ойлауды дамыту. Құстарға деген құрмет сезімін тәрбиелеу. Ойын барысы. Ойынды үй ішінде де сыртта да ойнауға болады. Ойынға қатысушыларға бастаушының сөзін қалт жібермей бағып отыру шарт. Ұшатын құс не зат айтылса, қолдарын жоғары көтереді де, ұшпайтын зат	Мақсат-міндеттері. Балаларды ойын шартына сай ойнауға, рөлді дәл атқаруға бейімдеу; зеректікке, шапшаңдыққа, жылдамдыққа, жылдам жүгіруге машықтандыру; шыдамдылыққа, ұйымшылдыққа тәрбиелеу. Ойынға қатысушылар шеңбер құрып тұрады. "Мысық" пен "тышқанды" балалардың қалаулары бойынша немесе санамақ арқылы тағайындауға болады. Ойын басталар алдында кейіпкерлер шеңбер сыртында бір-бірінен алшақ тұрады. Балалардың қалғаны бір-бірінің қолынан ұстап, шеңбер жасап жүріп, келесі сөздерді айтады: "Мысығымыз момақан,	Педагогтің қолында себетке салынған доптар. "Хоп!" деген белгімен педагог доптарды еденге домалатып жібереді. Балалар доптың артынан жүгіреді, әрбіреуі бір доптан алып себетке салады, педагог себетті баланың жоғары көтерген қолының деңгейінде ұстайды және балалар өз орындарына барады. Тапсырманы әр бала 2-3 реттен орындайды.
--	--	---	--	--	---	---

		орындап жатқанда педагог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды.		айтылса тырп етпей отырады. Қателескен бала айып тартып тақпақ айтады не ән салады. Екі рет жаңылса айып шарты, ұлғая түседі. Бастаушы Ойынды былай жүргізеді. Ұшты - ұшты сұңқар ұшты! (Қол көтереді) Ұшты - ұшты қарға ұшты! (Қол көтереді) Ұшты - ұшты арба ұшты! (Қол көтермейді)	Жүреді аулада аңдамай. Тышқан көрсе - бас салады! Кім тышқанды құтқарады?" Балалар осы сөздерді айтып болған соң тоқтайды, "мысық" "тышқанды" қуалап кетеді. Балалар қол ұстасып, қолдарын жоғары көтеріп, "тышқан" үшін ұяға жол ашып беріп жатады. "Мысық" ұяға кіріп кетсе, ары қарай өткізбес үшін, қолдарды төмен түсіріп, жолды жауып қояды. Ойынға қатысушы балалар өте зерек болу керек, біресе қолдарын көтеріп, біресе түсіріп, "мысық" пен "тышқанның" қуаласпағын реттеп тұру керек. "Тышқан" ұсталып	
--	--	---	--	---	---	--

					қалса, оның орнына басқа кейіпкерді ауыстыруға болады.	
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » Тақырыбы: Суық торғай Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: саты бойымен өрмелеу, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр). Қимылды ойын 2.Ортаңғы топ « Балапан » Тақырыбы: Суық торғай Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: саты бойымен өрмелеу, гимнастикалық қабырғаға өрмелеу және одан түсу (биіктігі 1,5 метр). Қимылды	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » Тақырыбы :Біз құстарды аялаймыз Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу Қимылды ойын 2.Ортаңғы топ « Балапан » Тақырыбы :Біз құстарды аялаймыз Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: еденге қойылған заттардан аттап жүру, жан-жаққа баяу айналу Қимылды ойын	1. Ересек топ «Күншуақ» Тақырыбы:Жылдам және епті құстар Жалпы дамытушы жаттығу Негізгіқимылдар: сызықтардыңарасымен (арақашықтығы15 сантиметр)жүру. Қимылды ойын 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: «Тізені көтеріп жүреміз» Ж .д жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою Негізгі қимыл: Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » Тақырыбы: « Құстарға жем шашайық» Жалпы дамытушы жаттығу: Негізгі қимылдар: Жануарлар қалай ұйықтайды. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта жүру. Қимылды ойын 2.Ортаңғы топ « Балапан » Тақырыбы: « Құстарға жем шашайық» Жалпы дамытушы жаттығу: Негізгі қимылдар:	1. Ересек топ «Күншуақ» «Қамқоршылыр тобы» Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар:оңға, солғабұрылу, орнындаайналу; араларын алшақ ұстаужәне жақынтұру. Қимылдыойын

		ойын 3. Ересек топ «Күншуақ» Тақырыбы:Құстардай қайраты Жалпыдамытушы жаттығу Негізгіқимылдар: етпетіменжатып, гимнастикалықскамейк а бойыменқолдарымен тартылып,алғақарай еңбектеуҚимылды ойын 4. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: «Қосалқы қадаммен жүреміз» Ж .д .жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою Негізгі қимыл: сапқа бір, екі, үш қатармен тұру, бір-бірінің жанына және бір- бірінің артынан сапқа тұру Сөйлеуді дамыту Тақырыбы: «Қызықты қыс мезгілі!» Міндеттері : ересектердің көмегімен әңгіменің жалғасын және соңын ойдан шығару,		қатысуға баулу.	Жануарлар қалай ұйықтайды. Бірқалыпты, аяқтың ұшымен, сапта бір-бірден, алаңның бір жағынан екінші жағына, әр түрлі бағытта жүру. Қимылды ойын 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: «Доптыжоғары лақтыру,қағып алу» Ж .д .жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қоюНегізгі қимыл: сапта бір-бірден, екеуден, үшеуден жүру	
--	--	---	--	------------------------	--	--

Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3.Ересек топ «Күншуақ» 16.40-16.55	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.40-17.00	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Әдіскер :  Тоғасева.Н

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		29.01.2024ж.	30.01.2024ж.	31.01.2024ж.	01.02.2024ж.	02.02.2024ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (алақанға шақ текшелермен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар қолдарын алға созып, алақандарын ашып, текшелерін көрсетіп ""міне"" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, текшелерін көрсетіп ""міне"" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа және 4 рет қайталанады). 3.Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене бос, қол төменде. 3.1. Жерге отырып, қолдарын алға созып ""міне"" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, текше ұстаған қол көкірек тұсында. 4.1. Бір орында тұрып секіру, екі қолды көкірек тұсында ұстап, алақандарын жұму. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).				
		Балалардың деңсаулығының	"Баскетбол" қимылды ойыны.	"Қарды ұшырайық" тыныс алу жаттығуы	"Ұстап үлгер" қимылды ойыны.	Оянындар, тұрындар!

		нығаюына ықпал ету, күнделікті дене шынықтыру жаттығуларын жасау әдебін тәрбиелеу. Кешенді жаттығу. Сағаттың тіліндей Иіліп оңға бір, Сағаттың тіліндей Иіліп солға бір, Оң аяқ, сол аяқ Жаттығу оңай-ақ.	Педагог балаларды екі топқа бөліп, баскетбол добына арналған торға белгіленген нысанадан аспай, допты көкірек тұсынан дәлдеп лақтыру керегін айтады. Қай топ балалары допты дұрыс және көп лақтырады, сол топ жеңеді. Ойын 2-3 айналымды құрайды.	(мақтаны қолдану). Мақсат-міндеттер. Балалардың тыныс алу жүйесін дамыту; қардың қасиеті жөнінде алғашқы ұғымдарды қалыптастыру; жасалып жатқан жаттығудан жағымды әсер алуға баулу. Алғашында педагог балаларға жаттығуды жасау үлгісін көрсетеді: мақта мамығын алақанға қойып, үздіксіз үрлейді. - Балалар, мамық қарды ұшырайықшы. Мен алақанымды ашып, оған үздіксіз үрлеймін. - Қарға не болды? - Иә, қар ұшып кетті. - Ұзақ уақыт қалықтар, Жау, жау енді, Мамық қар! Қ. Мырзалиев	Педагог балаларды 3 топқа бөледі. Әр топ шеңбер болып тұрады. Әр шеңбердің ішінде бір "жүргізуші" тұрады. Балалар допты бір-біріне лақтырады. "Жүргізуші" допты ұстап алу керек. Егер ол допты ұстап алса, ол допты сәтсіз лақтырған ойыншымен ауысады.	Мұнда мойын бұрындар, Жаттығулар жасайық, Терезені ашайық. Таза ауа пайдалы, Қане, биге басайық. Шынықса жас денеміз, Жылдам өсе береміз.
--	--	--	--	---	--	--

				Педагог баланың әрқайсына мақта кесегін (мамығын), алақанына салатындай көлемде береді. Жаттығуды ұзаққа созудың қажеті жоқ.		
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » Тақырыбы: «Домаланған кірпі» Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру Қимылды ойын 2.Ортаңғы топ « Балапан » Тақырыбы: «Домаланған кірпі» Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » Тақырыбы :Кірпі қалай жүреді Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар:4 -6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу 2.Ортаңғы топ « Балапан » Тақырыбы :Кірпі қалай жүреді Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар:4 -6 метр қашықтыққа тура	1. Ересек топ «Күншуақ» Тақырыбы:Бірқатарға сапқа тұру Жалпыдамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: Екеуден, үшеуден бірінің артынанбірі қатарға тұру.Қимылды ойын 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: .«Текшелерден аттап жүру» Ж .д .жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою Негізгі қимыл:	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » Тақырыбы: «. Допты қақпа арқылы домалатамыз» Жалпы дамытушы жаттығу: Негізгі қимылдар:) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру 2.Ортаңғы топ « Балапан » Тақырыбы: «. Допты қақпа арқылы домалатамыз» Жалпы дамытушы	1. Ересек топ «Күншуақ» « Доппен жатығулар» Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар:допты бір-біріне төменненжәне бастан асыра лақтыру(1,5 метр қашықтықта), қағып алу Қимылдыойын

		метр) лақтыру Қимылды ойын 3. Ересек топ «Күншуақ» Тақырыбы: Доптыекі қолмен лақтыру Жалпыдамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: 20 25 сантиметр жоғары қойылған сатының таяқшаларынан, үрленген доптардан (бір-бірінен қашық қойылған 5–6 доп арқылы кезекпен) аттап өту. Қимылды ойын 4. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: .«Аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру» Ж .д .жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою Негізгі қимыл: аяқтың ұшымен, аяқтың ішкі және сыртқы қырымен жүру; Қимылды ойын	бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу. Қимылды ойын	скамейканың үстіне қойылған текшелерден аттап жүру Қимылды ойын	жаттығу: Негізгі қимылдар:) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру. Қимылды ойын 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: .«Жыланша жүгіру» Ж .д .жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою Негізгі қимыл: бір сызыққа қойылған заттардың арасымен, кедергілердің арасымен өту арқылы «жыланша» жүгіру қимылды ойын	
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				

Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3.Ересек топ «Күншуақ» 16.40-16.55	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.40-17.00	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Әдіскер :  Тогаева.Н

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023-2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы
Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы): «Зарина» балабақшасы

Дене нұсқаушысы: Құдайбергенов Б.Б

Жоспардың құрылу кезеңі: ақпан айы, 2023-2024 оқу жылы.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		05.02.2024ж.	06.02.2024ж.	07.02.2024ж.	08.02.2024ж.	09.02.2024ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, допты қояды. 2.2. Бастапқы қалып (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды. Т 3.2.Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып (жаттығу 3 рет қайталанады).				
		Кешенді жаттығу. Балалардың денсаулығын нығайтуға ықпал ету, күнделікті жаттығу әдетін қалыптастыру.	Тыныс алу, релаксация, сөйлеу артикуляциялық жаттығулары, ойын массажы элементтерімен таңғы жаттығулар. Тобымызда күн сайын, Жаттығу орындайық.	"Допты домалату" аз қимылды ойыны. Педагог балалармен бір сызықтың бойында тұрады. Сызықтан 1-1,5 м қашықтықта арқан	Тыныс алу жаттығуы Педагог балаларға қағаздан жасалған зырылаудық таратып береді. Балалар зырылдауыққа	"Кім тез жүгіреді?" қимылды ойыны Педагог балаларды екі командаға бөліп, бір сызыққа тұрғызып, белгіленген межеге дейін бастарын төмен түсірмей, аяқтары

		Ал, балалар, тұрайық, Алақанды ұрайық. Оңға қарай иіліп, Солға қарай иіліп, Бір отырып, бір тұрып, Бойымызды созайық. Белімізді жазайық.	Тәртіп бойынша ғана, Жаттығу орындалады: Барлығымыз отырып, Барлығымыз тұрамыз. Оңға - солға бас бұрып, Керіліп, айналамыз. Бір - біріңе жымып, Күлімсіреп қараңдар! Ешқашан қабақ түйіп, Достарға қарамаңдар!	тартылады. Арқанға түрлі суреттері бар тақтайшалар бекітіледі, олардың арасындағы қашықтық 20-30 см кұрайды. Педагог балалармен қандай тақтайшаларды қағып түсіретінін келіседі. Ойын барлық тақтайшалар құлатылғанға дейін жалғасады.	үрлеу арқылы тыныс алу жаттығуын жасайды.	шалыныспай, аяқ, қол қимылын сәйкестендіріп, еркін жүгіру керектігін айтады. Педагог жүгірудің бір бағытта ғана болатынын балаларға түсіндіреді және қалай жүгіру керектігін тағы да естеріне салады. Екі командадағы балалардың қайсысы ережеге сай және тез жүгіреді, сол команда жеңген болып есептеледі.
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » Тақырыбы: Ұшқыш болам самғайтын«» Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп,	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » Тақырыбы : Солдат болам кезінде Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар:4 -6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және	1. Ересек топ «Күншуақ» Тақырыбы: Велотренажер". Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: Екеуден, үшеуден бірінің артынан бірі қатарғатұру Қимылды ойын	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » Аэродром". Жалпы дамытушы жаттығу: Негізгі қимылдар:) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру.	1. Ересек топ «Күншуақ» "Аэродром".» Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: доп ты бір-біріне төменнен және бастан асыра лақтыру(1,5 метр қашықтықта), қағып

		кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру Қимылды ойын 2.Ортаңғы топ « Балапан » Тақырыбы: Ұшқыш болам самғайтын«» Жалпы дамушы жаттығу Негізгі қимылдар: қолдарды алға созып, жартылай отыру, тізені қолмен ұстап, басты төмен иіп, кезекпен тізені бүгіп, аяқты көтеру Қимылды ойын 3. Ересек топ «Күншуақ» Тақырыбы:Доппен ойындар". Жалпыдамытушы жаттығу Негізгіқимылдар:20 25сантиметржоғары қойылғансатының таяқшаларынан, үрленгендоптардан (бір-біріненқашық қойылған5—6доп арқылыкезекпен)аттап	заттардың арасымен еңбектеу Қимылды ойын 2.Ортаңғы топ « Балапан » Тақырыбы : Солдат болам кезінде Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар:4 -6 метр қашықтыққа тура бағытта, заттарды айналып және заттардың арасымен еңбектеу Қимылды ойын	2. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: .«Қос аяқпен секіру» Ж .д .жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою Негізгі қимыл: екі тізенің арасына қапшықты қысып алып, түзу бағытта (арақашықтығы 6 метр) қос аяқпен секіру Қимылды ойын	Қимылды ойындар 2.Ортаңғы топ « Балапан » Аэродром". Жалпы дамытушы жаттығу: Негізгі қимылдар:) допты кеуде тұсынан лақтыру, оң және сол қолмен тік нысанаға (нысана биіктігі-1,2 метр) лақтыру. Қимылды ойындар 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: .« «Допты қабырғаға лақтыру,қағып алу» Ж .д .жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қоюНегізгі қимыл: допты қабырғаға лақтыру жәнеекі қолымен қағып алу Қимылды ойын	алу. Қимылды ойын
--	--	---	--	---	--	--------------------------

		өту. Қимылды ойын 4. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: .« Допты басымен итере отырып төрттағандап еңбектеу» Ж .д .жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою Негізгі қимыл допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр);, Қимылды ойын				
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15

		2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35	2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35	2. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35	
		3.Ересек топ «Күншуақ» 16.40-16.55	3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.40-17.00		3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Әдіскер :  Тоғасова.Н

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		12.02.2024ж.	13.02.2024ж.	14.02.2024ж.	15.02.2024ж.	16.02.2024ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамытушы жаттығулар 1.Бастапқы қалып: аяқтың арасын алшақ қойып, жалау ұстаған қолдарды алда ұстау; 1–1 жалауларды жоғары көтеріп, оңға және солға желпу (6-8 рет қайталау); 1–2 бастапқы қалыпқа келу. 2. Бастапқы қалып: тік тұру, жалауларды екі қолмен ұстау; 2–1 жерге отырып, жалауларды иық тұсына қою; тұрып, жалауларды алға қою (4-5 рет қайталау); 2–2 бастапқы қалыпқа келу; 3. Екі жалауды бір қолға ұстап, бір орында 20-30 сек. секіру.				
		Кешенді жаттығулар Бойды сергек тік ұста, Емін-еркін тыныста. Оң қолыңды соз алға, Қол ұшына қара да, Үшбұрыш сыз ауада, Сол қол босқа тұрмасын, Шеңбер жасап тынбасын.	"Кеглиді соқ" қимылды ойыны. Мақсат-міндеттер : балалардың спорттық ойынға деген қызығушылығын арттыру; ойынды жарыса ойнау арқылы жылдамдыққа баулу; спорттық	Қимыл-қозғалыс ойыны: "Менің көңілді добым..." Мақсаты: балаларды екі аяқпен секіруді үйрету, мәтінді мұқият тыңдау және мәтіннің соңғы сөз айтылған кезде ғана допты қуалау керек. Тыныс алу жаттығуы.	Қимылды жаттығу. "Пингвиндер ұқсап жүрейік". - Пингвиндер ұқсап жүрейік, Оңға-солға теңселейік: Топ-топ-топ, топ-топ-топ,	"Қатарға тұрып билейік" жаттығуы. Мақсат-міндеттер: балаларды жаттығу барысында ырғаққа сай қозғалып, сөздерді бірге айта жүріп, айтылған дене мүшелерін қозғауға машықтандыру; қабылдау, зерек болу қабілеттерін,

			ойындарды белсене ойнауға тәрбиелеу. Ойынның шарты : балалар ойынды кезектесіп ойнайды. Балалардан 20 метрдей қашықтықта кеглилер тізіліп қойылады, ал балаларға кішкене доптар таратылады. Доппен кеглиді соғып, құлатулары керек. Кеглиді көбірек құлатқан баланы жеңімпаз дейді.		Оңға-солға теңселейік. Ал енді, пингвиндер, тоқта! Қане, жиналыңдар сапқа! Бір-бірімізден қалмаймыз, Сапта жүріп, ай, жараймыз! Д. Ахметова	вестибуляр аппаратын дамыту. Жаттығуды көңілді әуен жазбасын қосып өткізуге болады. Қатарға тұрып билейік, Мүшелерді көрсетейік: Басты оң-солға бұрып, Қос иықты көтерейік. Қатарға тұрып билейік, Мүшелерді көрсетейік: Жоғары қол көтеріп, Бұлғап, төмен түсірейік.
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09.00 - 09.15	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін »	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін »	1. Ересек топ «Күншуақ» Тақырыбы: «Аяқпен	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін »	1. Ересек топ «Күншуақ» Тақырыбы:Жүр

09.00 - 11.00		Тақырыбы: «Үш аяқты тұлпарым» Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: Тепе- теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүру Қимылды ойын 2.Ортаңғы топ « Балапан » Тақырыбы: «Үш аяқты тұлпарым» Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: Тепе- теңдікті сақтай отырып, бір қырымен қосалқы қадаммен көлбеу тақтай (20-30 сантиметр), арқан бойымен жүру Қимылды ойын 3. Ересек топ «Күншуақ» Тақырыбы:Велотронежер Жалпыдамытушы жаттығу Негізгіқимылдар: Қолдыалғасозып,	Тақырыбы : «Велосипедтер зырлайды» Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу Қимылды ойын 2.Ортаңғы топ « Балапан » Тақырыбы : «Велосипедтер зырлайды» Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар: Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу Қимылды ойын	жасалатын қимылдардың түрлері». Жалпыдамытушы жаттығу Негізгіқимылдар: Екеуден,үшеуден бірініңартынанбірі қатарғатұру,бағыт бойыншатүзелу;оңға, солғабұрылу,орнында айналу;араларыналша қ ұстау жәнежақын тұру.Қимылды ойын 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: .«Түрлі- түсті жалаушалар» эстафеталық ойыны Ж .д .жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою. Негізгі қимыл: Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу Қимылды ойын	Тақырыбы: «Велоипед теуіп көрдіңдер ме?» Жалпы дамытушы жаттығу: Негізгі қимылдар: Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу 2.Ортаңғы топ « Балапан » Тақырыбы: «Велоипед теуіп көрдіңдер ме?» Жалпы дамытушы жаттығу: Негізгі қимылдар: Үш дөңгелекті велосипедті тура, шеңбер бойымен, оңға және солға бұрылып тебу 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: .« .«Белгі бойынша жүреміз» Ж .д .жаттығулар: Қолды кеуде тұсына	гізушілердің жарыстары Жалпы дамытушы жаттығу Негізгі қимылдар:Бір-бірден сапқа тұру,бір-бірінің жанынасапқа жәнешеңберге тұру.Қимылды ойын
---------------	--	--	--	--	---	---

		саусақтарды жұм және ашу, қолдың білектерін айналдыру. Қимылды ойын 4. Мектеп алды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: .« .Бір-бірінің жанына сапқа тұру, айналу» Ж .д .жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою Негізгі қимыл бір-бірінің жанына және бір-бірінің артынан сапқа тұру, орнында айналу. Қимылды ойын			қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою Негізгі қимыл: Жүру: белгі бойынша басқа бағытқа бұрылып жүру Қимылды ойын	
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15

		2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35	2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35	2. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35	
		3.Ересек топ «Күншуақ» 16.40-16.55	3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.40-17.00		3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	
Ұйымдастырушы лық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				
Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		19.02.2024ж.	20.02.2024ж.	21.02.2024ж.	22.02.2024ж.	23.02.2024ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамытушы жаттығулар 1. Бастапқы қалып: жерде аяқтың арасын ашып отырып, шеңберді екі қолмен ұстау; 1–1 шеңберлерді қолды бүкпей, бастан жоғары көтеру; 1–2 иыққа салып, басқа кию; 1–3 бастапқы қалыпқа келу (4-5 рет қайталау).				

	2. Бастапқы қалып: тік тұрып, құрсауларды екі қолымен төменде ұстау; 2–1 қолды жоғары көтеріп, шеңбер ұстаған қолды бетке жақындатып, басқа кигізу; 2–2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау); 3. Бастапқы қалып: жерде отырып, аяқты бірге қою, шеңберді екі қолмен ұстап, тізенің үстіне қою; 3–1 оң жаққа бұрылып, шеңберді жерге қою; 3–2 тіктелу; 3–3 сол жаққа бұрылып, шеңберді жерге қою; 3–4 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау). 4. Бастапқы қалып: аяқты бірге қою, құрсауды екі қолмен ұстау; 4.–1 бір бағытта жеңіл секіру; 4–2 бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау).				
	Кешенді жаттығулар Көтеріліп шаңырақ, (шеңбер құрады) Уықтары шаншылар. (қолдарын жоғары созады) Кергелер керіліп, (қолдарын жандарына созып, үлкен шеңбер жасайды) Өрімдей боп өрілер. Бәріміз жүрсек айналып (шеңбер бойымен	"Допты қуып жет" қимылды ойыны Ойын басталмас бұрын педагог: - Балалар, бүгін қызық ойын бастайын деп тұрмыз. Қалай ойнау керектігін түсіндіремін. Педагог балаларды шеңберге тұрғызып, бір пысық баланы ортаға шығарып, ойынның шартын түсіндіреді. Ойынға	"Жалауға қарай жүгір" қимылды ойын. Балалар тәрбиешіге қарама-қарсы тұрады. Тәрбиеші қолындағы жалауды жоғары көтереді. Балалар тәрбиешінің қасына жиналады. Жалауды қайта түсіргенде балалар жан-жаққа тарап кетеді. Ойын бірнеше рет қайталанған соң,	Дидактикалық ойын "Дұрыс, дұрыс емес". Мақсат-міндеттер: зейінді, есте сақтауды дамыту. Сипаттама: мұғалім әртүрлі сөз тіркестерін айтады, дұрыс және дұрыс емес. Егер сөйлем дұрыс болса, балалар шапалақтайды, егер дұрыс емес болса, аяқпен топылдатады.	"Дәрумендер" жаттығуы. Мақсат-міндеттер: балалардың дене мүшелерін жетілдіру; ырғаққа сай қимылдауға, көркем сөзге ілесіп айтуға машықтандыру; жағымды эмоцияларды дамыту. Музыкалық сүйемелдеумен өткізіледі. Біз бақшаға барамыз,

		айналады) Киіз үй боп көрінер.	қатысушы бала аяғын алшақ қойып тұзу тұрады, допты екі аяқтың арасына қояды. Педагог допты алға қарай домалатқан кезде бала жүгіріп, допты қуып жетуі керек. Белгілі нысанаға дейін допты жеткізбей қуып жетсе, жеңіске жетеді.	бір бала жалауын көтеріп жүреді, басқа балалар соңынан еріп жүреді. Ойын басынан қайталана береді.	Мысалы: Қыста түймедақтар гүлдейді. (балалар аяқпен топылдатады). Мұз-мұздатылған су. (балалар шапалақтайды). Қояндардың жүні қызыл. (балалар аяқпен топылдатады). Тамақтанар алдында қолды жуудың қажеті жоқ. (балалар аяқпен топылдатады). Қыста әрқашан қар жауады. (балалар шапалақтайды және аяқпен топылдатады).	(Бір орында адымдау) Көкөністер жинаймыз, (Қолы екі жаққа созып, кең ашу) Бірінші қиярды жұламыз, (Еңкейіп қияр жұлған сыңай таныту) Дөп-дөңгелек қызанақ, (Екі қолды біріктіріп дөңгелек пішін жасау) Шалқан өте үлкен ақ, (Қолды белге қойып, кезек-кезек екі жаққа бұрылу) Сәбізім ұзын, Қызыл-сары түсін. (Қолды жоғары көтеріп, отыру)Барлығын жинаймыз,Себетке саламыз. (Қол шапалақтау)
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » "Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу". Мақсат-міндеттер: гимнастикалық қабырғамен	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » Дене шынықтыру "Қол мен аяқтарымыз шымыр". Мақсат-	1. Ересек топ «Күншуақ» "Қол мен аяқтарымыз шымыр". Мақсат-міндеттер:	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » "Қанатпен тарту ойыны". Мақсат-міндеттер:	1. Ересек топ «Күншуақ» "Қанатпен тарту ойыны". Мақсат-міндеттер:балалард

		эртүрлі тәсілдерді қолдана отырып, қолдарын жіңішке тақтайшалардан ажыратпай, төртінші жіңішке тақтайшаға дейін өрмелеп, қайта түсу (2 рет өрмелеу); гимнастикалық орындықтың үстімен қолды белге қойып, бір аяқтың өкшесін екінші аяқтың ұшына қойып, жүру (2-3 рет) және 6 м қашықтыққа дейін алға жылжи отырып, аяқтан аяққа секіру (2-3 рет), 8 м қашықтықта жүріп келе жатып, допты (баскетбол вариантындағы үлкен диаметрдегі доп) соғуға жаттықтыр 2.Ортаңғы топ « Балапан » "Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу". Мақсат-міндеттер: гимнастикалық қабырғамен эртүрлі тәсілдерді қолдана отырып, қолдарын жіңішке тақтайшалардан ажыратпай, төртінші жіңішке тақтайшаға дейін өрмелеп, қайта түсу (2 рет өрмелеу); гимнастикалық орындықтың үстімен қолды	міндеттер: балаларды қозғалыс бағытын өзгертіп жүру; таяқтың астынан сол бүйірмен алға еңбектеп кіруге үйрету. 2.Ортаңғы топ « Балапан » Дене шынықтыру "Қол мен аяқтарымыз шымыр". Мақсат-міндеттер: балаларды қозғалыс бағытын өзгертіп жүру; таяқтың астынан сол бүйірмен алға еңбектеп кіруге үйрету.	балаларды қозғалыс бағытын өзгертіп жүру; таяқтың астынан сол бүйірмен алға еңбектеп кіруге үйрету. 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: «Эртүрлі қарқынмен жүгіру» эстафеталық ойыны Ж .д .жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою Негізгі қимыл: Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу. Қимылды ойын	балаларды қатарға бір-бірден сапқа тұру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру; таяқтың астынан оң бүйірмен алға еңбектеп кіруге үйрету. 2.Ортаңғы топ « Балапан » "Қанатпен тарту ойыны". Мақсат-міндеттер: балаларды қатарға бір-бірден сапқа тұру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру; таяқтың астынан оң бүйірмен алға еңбектеп кіруге үйрету. 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: «Допты басымен итере отырып төрттағандап еңбектеу» Ж .д .жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары	ықатарға бір-бірден сапқа тұру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру; таяқтың астынан оң бүйірмен алға еңбектеп кіруге үйрету
--	--	--	---	--	---	---

		белге қойып, бір аяқтың өкшесін екінші аяқтың ұшына қойып, жүру (2-3 рет) және 6 м қашықтыққа дейін алға жылжи отырып, аяқтан аяққа секіру (2-3 рет), 8 м қашықтықта жүріп келе жатып, допты (баскетбол вариантындағы үлкен диаметрдегі доп) соғуға жаттықтыр 3. Ересек топ «Күншуақ» "Гимнастикалық қабырғамен өрмелеу". Мақсат-міндеттер: гимнастикалық қабырғамен әртүрлі тәсілдерді қолдана отырып, қолдарын жіңішке тақтайшалардан ажыратпай, төртінші жіңішке тақтайшаға дейін өрмелеп, қайта түсу (2 рет өрмелеу); гимнастикалық орындықтың үстімен қолды белге қойып, біраяқтың өкшесін екінші аяқтың ұшына қойып, жүру (2-3 рет) және 6 м қашықтыққа дейін алға жылжи отырып, аяқтан аяққа секіру (2-3 рет), 8 м қашықтықта жүріп			көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою Негізгі қимыл: кедергілер арасынан еңбектеу; допты басымен итеріп, төрттағандап еңбектеу (арақашықтығы 3-4 метр); Қимылды ойын	
--	--	--	--	--	--	--

		кележатып, допты (баскетбол вариантындағы үлкен диаметрдегі доп) соғуға жаттықтыру. 4. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: «Гимнастикалық скамейка бойымен жүру» Ж.д. жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою Негізгі қимыл әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан- қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай гимнастикалық скамейка бойымен жүру. Қимылды ойын				
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15

		2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35	2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35	2. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35	
		3.Ересек топ «Күншуақ» 16.40-16.55	3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.40-17.00		3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	
Ұйымдастырушы лық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Әдіскер :  Тоғаева.Н

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		26.02.2024ж.	27.02.2024ж.	28.02.2024ж.	29.02.2024ж.	01.03.2024ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен).				
		1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, допты қояды. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).				
		Ұлттық ойын. Түйілген орамал Ойын жүргізуші	Қимыл-қозғалыс ойындары: "Қарғалар мен	Қимылды ойын. «Домалақты жерге түсіріп	Ұлттық ойын. Ақсүйек Ең алдымен, ойнаушылар өзара келісіп, жеңген топ үшін жұлде тағайындайды	"Ритмикалық ойын. "Би билеген баламыз".

		ойынды өзі бастайды. Ең алдымен балаларды айналасына жинап алады да «1, 2, 3» - деп дауыстайды. Осы кезде балалар жан-жаққа бытырай қашады. Ал ойын жүргізушісі қолында түйілген орамалы бар баланы қуалайды. Ол орамалды басқа біреуге лақтырады, қағып алған бала қаша жөнеледі.	торғайлар", "Мұқият бол". Мақсат-міндеттер. Жан-жаққа шашырап жүгіруді, кеңістікті бағдарлауды дамыту.	алма». Берілген дыбыс бойынша қасықты қолына алады. Қасыққа кішкентай домалақ шарды салып түсірмей берілген жерге жеткізу, ептілікке баулу.	да, екі топқа бөлінеді. Топ басқарушылар ақсүйекті қайсысының лақтыратынын шешіп алу үшін кезектесіп таяқ ұстайды, таяқтың басына кімнің қолы бұрын шықса, сол ақсүйекті құлашы жеткенше лақтырады. Ақсүйек жерге түскеннен кейін ғана ойыншылар іздеуге шығады. Көмбеде топ басқарушылардан басқа ешкім қалмайды. Ақсүйекті тапқан ойыншы ешкімге білдірмей, көмбеге қашуға әрекет жасайды да, ал қарсыластары біліп қалса, қолма-қол тартып алуғатырысады.	Мақсат-міндеттер. Балаларды әуеннің ырғағына сай қимылдап, тақпақ сөздерін айтуға ынталандыру; түйсікті, эмоциялық сфераны дамыту. - Жаттығу жасап көреміз, (адымдау) Қолды көкке көтереміз, (қолдар жоғары) Түсіріп белге төмен, (қол белде) Еңкейеміз, еңкейеміз. (оң-сол жаққа еңкею)
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				

Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » "Арқан үстімен адымдап жүру". Мақсат-міндеттер: балаларды сапта бірінің артынан бірі бір бағытта жүру және жүгіруге жаттықтыру; педагогтің белгісі бойынша жүріп және жүгіріп келе жатып, басқа бағытқа ауысуға дағдыландыру; жүріп келе жатып, қолға арналған жаттығуларды жасауға және шашырап жүгіруге үйрету 2.Ортаңғы топ « Балапан » "Арқан үстімен адымдап жүру". Мақсат-міндеттер: балаларды сапта бірінің артынан бірі бір бағытта жүру және жүгіруге жаттықтыру; педагогтің белгісі бойынша жүріп және жүгіріп келе жатып, басқа бағытқа ауысуға	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » "Цирк атлеттерінің сайысы". Мақсат-міндеттер: балаларды "жыланша" ирелеңдеп жүру; аяқты алшақ қойып, біреуін - алға, екіншісін - артқа қойып, бір орында тұрып секіруге үйрету. 2.Ортаңғы топ « Балапан » "Цирк атлеттерінің сайысы". Мақсат-міндеттер: балаларды "жыланша" ирелеңдеп жүру; аяқты алшақ қойып, біреуін - алға, екіншісін - артқа қойып, бір орында тұрып секіруге үйрету.	1. Ересек топ «Күншуақ» "Цирк атлеттерінің сайысы". Мақсат-міндеттер: балаларды "жыланша" ирелеңдеп жүру; аяқты алшақ қойып, біреуін алға, екіншісін- артқа қойып, бір орында тұрып секіруге үйрету. 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: «Басқа бағытқа жүру» Ж .д жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою Негізгі қимыл: Балаларды жарыс, элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу Қимылды ойын	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » "Түрлі жолдарменжүреаламыз". Мақсат-міндеттер: балалардызаттарды лысқадәлдепоңқолы мен лақтыруға(3,5-6,5метрден кемемес) үйрету 2.Ортаңғы топ « Балапан » "Түрлі жолдарменжүреаламыз". Мақсат-міндеттер: балалардызаттарды лысқадәлдепоңқолы мен лақтыруға(3,5-6,5метрден кемемес) үйрету 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: «Қапшықпен ойындар» Ж .д жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі	1. Ересек топ «Күншуақ» "Түрлі жолдармен жүре аламыз". Мақсат-міндеттер: балаларды заттарды алысқа дәлдеп оң қолымен лақтыруға (3,5-6,5 метрден кем емес) үйрету
---	----------------------	---	--	--	--	---

		дағдыландыру; жүріп келе жатып, қолға арналған жаттығуларды жасауға және шашырап жүгіруге үйрету 3. Ересек топ «Күншуақ» "Арқан үстімен адымдап жүру". Мақсат-міндеттер: балаларды сапта бірінің артынан бірі бір бағытта жүру және жүгіруге жаттықтыру педагогтің белгісі бойынша жүріп және жүгіріп келе жатып, басқа бағытқа ауысуға дағдыландыру; жүріп келе жатып, қолға арналған жаттығуларды жасауға және шашырап жүгіруге үйрету. 4. Мектепалды топ «Жұлдыз» Тақырыбы: «Кім жылдам?» Ж .д			жаққа созу, қолды желкеге қою Негізгі қимыл: Балаларды жарыс элементтері бар ойындар мен эстафеталық ойындарға қатысуға баулу Қимылды ойын	
--	--	---	--	--	---	--

		.жаттығулар: Қолды кеуде тұсына қою, екі жаққа созу; қолды жоғары көтеру және екі жаққа созу, қолды желкеге қою Негізгі қимыл әр қадам сайын допты алдынан немесе артынан қолдан- қолға ауыстыра отырып, кедір-бұдыр тақтай гимнастикалық скамейка бойымен жүру. Қимылды ойын				
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан»	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15 2. Мектепалды топ	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан»	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15

		16.20-16.35	3. Мектепалды топ	«Жұлдыз» 16.20-16.40	16.20-16.35	
		3.Ересек топ	«Жұлдыз»		3. Мектепалды топ	
		«Күншуақ»	16.40-17.00		«Жұлдыз»	
		16.40-16.55			16.20-16.40	
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Әдіскер :  Тогаева.Н

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023-2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы): «Зарина» балабақшасы

Дене нұсқаушысы: Қудайбергенов Б.Б

Жоспардың құрылу кезеңі: наурыз айы, 2023-2024 оқу жылы.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		04.03.2024ж	05.03.2024ж	06.03.2024ж	07.03.2024ж	08.03.2024ж
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (доппен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар доптарын жоғары көтеріп, екі қолды қайшылайды. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын иыққа көтеріп, допты қояды. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, доп ұстаған қолдары екі жанында. 3.1. Аяқтарын жинап, доп ұстаған қолдарымен құшақтайды. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Доптарын көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).				

		Ұлттық ойын. Түйілген орамал Ойын жүргізуші ойынды өзі бастайды. Ең алдымен балаларды айналасына жинап алады да «1, 2, 3» - деп дауыс-тайды. Осы кезде балалар жан-жаққа бытырай қашады. Ал ойын жүргізушісі қолында түйілген орамалы бар баланы қуалайды. Ол орамалды басқа біреуге лақтырады, қағып алған бала қаша жөнеледі. Осылайша ойын жүргізіледі, түйулі орамалды алғанша қуалай береді. Ұсталған ойыншы көпшілік ұйғарымымен ортада тұрып өнер көрсетеді. Одан кейін ойын жүргізуші ауысты-рылады. Ойын ойнап болған соң балалар шеңбер жасап тұрады.	Қимыл-қозғалыс ойындары: "Қарғалар мен торғайлар", "Мұқият бол". Мақсат-міндеттер. Жан-жаққа шашырап жүгіруді, кеңістікті бағдарлауды дамыту.	Қимылды ойын. «Домалақты жерге түсіріп алма». Берілген дыбыс бойынша қасықты қолына алады. Қасыққа кішкентай домалақ шарды салып түсірмей берілген жерге жеткізу, ептілікке баулу.	Ұлттық ойын. Ақсүйек Ең алдымен, ойнаушылар өзара келісіп, жеңген топ үшін жүлде тағайындайды да, екі топқа бөлінеді. Топ басқарушылар ақсүйекті қайсысының лақтыратынын шешіп алу үшін кезектесіп таяқ ұстайды, таяқтың басына кімнің қолы бұрын шықса, сол ақсүйекті құлашы жеткенше лақтырады. Ақсүйек жерге түскеннен кейін ғана ойыншылар іздеуге шығады. Көмбеде топ басқарушылардан басқа ешкім қалмайды. Ақсүйекті тапқан ойыншы ешкімге білдірмей, көмбеге қашуға әрекет жасайды да, ал қарсыластары біліп қалса, қолмақол тартып алуға тырысады. Сондықтан ақсүйекті алдымен тауып алған топтың ойыншылары біріне-бірі лақтырып, көмбеге қай топтың адамы бұрын жеткізсе, сол топ жеңіске жетіп, жүлдегер атанады. Келесі жолы ақсүйекті екінші топ лақтырады, сөйтіп ойын жалғаса береді.	
Ұйымдастырылған	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				

іс-әрекетке дайындық						
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » "Қапшаларды нысанаға лақтыру". Мақсат-міндеттер: педагогтің белгі беруі бойынша шеңбердегі бағытты өзгертіп, кубиктердің арасымен шашырап жүру және жүгіруге үйрету 2.Ортаңғы топ « Балапан » "Қапшаларды нысанаға лақтыру". Мақсат-міндеттер: педагогтің белгі беруі бойынша шеңбердегі бағытты өзгертіп, кубиктердің арасымен шашырап жүру және жүгіруге үйрету 3. Ересек топ	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » "Қапшашы бола аламыз ба?" Мақсат-міндеттер: балаларды сапта бір- бірден бытырап жүру; затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру; тепе-теңдікті сақтап тақтаймен жүруге үйрету 2.Ортаңғы топ « Балапан » "Қапшашы бола аламыз ба?" Мақсат-міндеттер: балаларды сапта бір- бірден бытырап жүру; затты жанау арқылы орнынан жоғары секіру;	1. Ересек топ «Күншуақ» "Қапшашы бола аламыз ба?" Мақсат-міндеттер: балаларды сапта бір бірден бытырап жүру; затты жинау арқылы орнынан жоғары секіру; тепе-теңдікті сақтап тақтаймен жүруге үйрету. 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» "Кегльдер арасымен төрт тағандап еңбектеу" Мақсат-міндеттер: балаларды бір аяқтан екінші аяққа алға айналдыра отырып және қос аяқтап ыршып секіруді алмастырып алға, артқа секіруге үйрету.	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » Балаларды қолұстасып, шеңбер бойымен қозғалуды, әр тарапқа жүгіруді бекіту, гимнастикалық баспалдаққа, орындыққа мінуді үйрету (ойыншыны ұстап алғанда ғана қоныраушалып үлгіру). Ойынға деген қызығушылықтарын арттыру. 2.Ортаңғы топ « Балапан » Балаларды қолұстасып, шеңбер бойымен қозғалуды, әр тарапқа жүгіруді бекіту, гимнастикалық баспалдаққа, орындыққа мінуді үйрету (ойыншыны ұстап алғанда ғана қоныраушалып үлгіру). Ойынға деген қызығушылықтарын арттыру.	08.03.2024

		«Күншуақ» "Қапшаларды нысанағалақтыру". Мақсат-міндеттер: педагогтің белгі беруі бойынша шеңбердегі бағытты өзгертіп, кубиктерді ң арасымен шашырап жүру және жүгіруге үйрету 4. Мектепалды топ «Жұлдыз» "Қамшы ұстап шоқырақтап жүру" Мақсат- міндеттер: балаларды қамшы ұстап шоқырақтап жүруге және аттай шоқырақтап жүрген кезде ұсақ заттар (қолорамалға түйілген тиындар) алып жүруге үйрету.	тепе-теңдікті сақтап тақтаймен жүруге үйрету		3. Мектепалды топ «Жұлдыз» "Кім жылдам?", "Әрі қарай және одан жоғары". Мақсат-міндеттер. Жүгіру кезінде жаттығу, жылдамдықты дамыту; кедергіден оңай өтуге үйретуді жалғастыру. Өзіндік еркін ойын әрекеттері: "Алда кім бар?" (дене шынықтыру) Мақсат-міндеттер. Орташа қарқынмен бір- бірден бағанда жүгіруді үйрету	
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				

Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3.Ересек топ «Күншуақ» 16.40-16.55	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.40-17.00	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Әдіскер :  Тоғаева.Н

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		11.03.2024ж	12.03.2024ж	13.03.2024ж	14.03.2024ж	15.03.2024ж
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары. 1. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс. 1.1. Екі жаққа созылған қолдарды жоғары көтеру-қолдарды түсіру. 2. Бастапқы қалып: қолды кеуде тұсында бүгіп ұстап, етпетімен жату. 2.1. Қолдарын алға созып, қарағай бүршіктерін нұсқаушыға көрсету; алға тік қарап, қарағай бүршіктерін иыққа қою. Дененің жоғарғы бөлігін қатты иеуге тырысу керек. 3. Бастапқы қалып: қолды екі жанға қойып, шалқадан жату. Қол мен аяқты бір уақытта көтеру, қолды тобыққа тигізу. 3.1 Бастапқы қалыпқа оралу. 4. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс. 4.1. Қарағай бүршіктерін ұстап, бір орында тұрып секіру. Баяу жүру.				
		Қимылды ойын. «Жүгір-отыр-жүгір!» Белгі бойынша әрекет жасауды дамытуды жалғастыру.	"Жапалақ" қимылды ойыны. Ойыншылар ішінен жапалақ таңдалады. Басқа балалар құстар,	Негізгі қимыл жаттығулары - доптан аттап бір жанымен жүру; жылдамдыққа, кегльдер арасымен жүре отырып, жүрумен	Ұлттық ойыны. Сиқырлы таяқ Ойнаушылар қол ұстасып, дөңгелене шеңбер жасап тұрады. Қолында таяғы бар ойын жүргізуші	Музыкалық-ырғақты жаттығуы. Бойды бүкпей тік ұста, Еркін тұрып тыныста. Жай оң қолды оң

		(«Жүгірі!» балалар алаңда жүгіреді, «Отыр!» отырады); жылдамдықты (бұйрықты тез орындау). Күнделікті белсенді қимыл әрекеттерін қалыптастыру.	қоңыздар, көбелектер болады. Жапалақ тоғайға (гимнастикалық қабырғаның бірнеше сатысына) шығады, ал қалған балалар «қанаттарын қағып», «ұша» бастайды. Педагог «Түн» деп айтқан кезде, құстар мен жәндіктер өз орындарында қозғалмай тұрып қалады. Қозғалып қойған ойыншыны жапалақ үйіне алып кетеді. Педагог «Күн» деп айтады, осы кезде жапалақ қайтадан тоғайға шығады. Ойын бірнеше рет қайталанғаннан кейін басқа жапалақ таңдалады және	алмастыра отырып 100-120 м қашықтыққа жүгіру; - 4 м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, оң қолмен лақтыру; Педагог өткен оқу қызметтерін пысықтау мақсатында "4 м арақашықтықтан қапшықты тік нысанаға иықтан асырып, оң қолмен лақтыру" жаттығуын естеріне түсіреді. Балалар педагог көрсеткен жаттығуды қайталайды. Педагог балаларға "жылдамдыққа, кегльдер арасымен жүре отырып, жүрумен алмастыра отырып 100-120 м қашықтыққа жүгіру" және "доптан аттап бір жанымен жүру" жаттығуларын көрсетеді. Балалар өздеріне берілген тапсырмаларды орындап жатқанда педа-	шеңбердің ортасына келеді де, ойынның тәртібін түсіндіреді. Ойнаушыларды бірден бастап түгел нөмірлеп шығады. Ойынның шарты бойынша ойын жүргізуші қолындағы таяғын шеңбердің ортасында тік ұстап тұрады да, бір нөмірді атап, таяқты қоя береді. Аталған нөмір таяқты жерге құлатпай ұстап қалуы керек, ал таяқты ұстай алмай құлатып алса, онда айып тартады, яғни көптің ұйғаруымен ортаға шығып, өнер көрсетеді. Ойынға қатысушылардың бәрі бір-бір реттен міндетті түрде ойнап шығулары керек. Ал одан әрі ойынды жалғастыру-жалғастырмау ойнаушылардың өз еркінде. Ойнаушылардың саны көп болса, ойын қызықты өтеді.	жаққа, Жай сол қолды сол жаққа. Екі қолды белге ұста. Алға қарай бір адым, Артқа қарай бір адым. Қос аяқтап топ – топ, Алақанды соқ – соқ.
--	--	--	---	---	---	---

			ойын әрі қарай жалғасады.	гог жаттығулардың жасалу техникасына көңіл бөліп, дұрыс игере алмай жатқан балаларға ескерту жасайды.		
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » "Футбол ойыны". Мақсат-міндеттер: балаларды доғаның астынан оң бүйірмен алға еңбектеп кіруге үйрету 2.Ортаңғы топ « Балапан » "Футбол ойыны". Мақсат-міндеттер: балаларды доғаның астынан оң бүйірмен алға еңбектеп кіруге үйрету 3. Ересек топ «Күншуақ»	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » "Аю сияқты алақан мен табанды тіреп еңбектеу". Мақсат-міндеттер: балаларды бубеннің жиі дыбысына қысқа, кібірткі адымдарды жасауға және бубеннің сирек дыбысына кең адымдарды жасауға үйрету 2.Ортаңғы топ « Балапан » "Аю сияқты	1. Ересек топ «Күншуақ» "Аю сияқты алақан мен табанды тіреп еңбектеу". Мақсат-міндеттер: балаларды бубеннің жиі дыбысына қысқа, кібірткі кадымдарды жасауға және бубеннің сирек дыбысына кең адымдарды жасауға үйрету 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» "Жүгіріп келіп жоғары секіру" Мақсат-міндеттер: балаларды кегльдер	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » "Тауға шыққан альпинисттер". Мақсат-міндеттер: балаларды бытырап жүргізу; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру; гимнастикалық орындық арқылы еңбектеп өтуге үйрету. 2.Ортаңғы топ « Балапан » "Тауға шыққан альпинисттер". Мақсат-міндеттер: балаларды бытырап жүргізу; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру; гимнастикалық қорынды қарқылы еңбектеп өтуге үйрету.	1. Ересек топ «Күншуақ» "Тауғашыққан альпинисттер". Мақсат-міндеттер: балаларды бытырап жүргізу; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру; гимнастикалық қорынды қарқылы еңбектеп өтуге үйрету.

		"Футболойыны". Мақсат-міндеттер: балаларды доғаның астынан оңбүйірмен алға еңбектеп кіруге үйрету 4. Мектепалды топ «Жұлдыз» "Биікке ілінген затқа секіріп қол тигізу" Мақсат-міндеттер: балаларды 25 см биікке ілінген затқа (таспаға) жүгіріп келіп жоғары секіріп қол тигізуге үйрету	алақан мен табанды тіреп еңбектеу". Мақсат-міндеттер: балаларды бубеннің жиі дыбысына қысқа, кібірттік адымдарды жасауға және бубеннің сирек дыбысына кең адымдарды жасауға үйрету	арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастыра отырып, жүруге үйрету	бағытта жүгіру; гимнастикалық орындық арқылы еңбектеп өтуге үйрету. 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» "Жүгіріп келіп жоғары секіру" (пысықтау) Мақсат-міндеттер: балаларды кегльдер арасымен жүре отырып, 40 см қашықтықта қойылған жіптерден оң және сол аяқты алмастыра отырып, жүруге үйрету	
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1. Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15	1. Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15	1. Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15	1. Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15	1. Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15

		2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35	2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35	2. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35	
		3.Ересек топ «Күншуақ» 16.40-16.55	3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.40-17.00		3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	
Ұйымдастырушы- лық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Әдіскер :  Тогаева.Н

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		18.03.2024ж	19.03.2024ж.	20.03.2024ж.	21.03.2024жж.	22.03.2024жж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (сылдырмақтармен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар сылдырмақтарын жоғары көтеріп, екі қолмен сылдырлатады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын оң жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.2. Бастапқы қалып. 2.3. Қолдарын сол жаққа жіберіп, сылдырмақтарды сылдырлатады. 2.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, сылдырмақ ұстаған қолдар екі жақта. 3.1. Аяқтарын жинап, сылдырмақ ұстаған қолдарын жоғары көтеріп, сылдырлатады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Сылдырмақтарды артқа ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).				
		Ұлттық ойын. Киіз үй Ортаға	"Орамал" қимыл-қозғалыс ойыны. Мақсат-міндеттер:	Ұлттық ойын. Білектесу.		

		арқалығына орамал ілінген төрт орындық қойылады. Балалар орындықты айнала жүгіріп, нұсқаушының дабылы бойынша «киіз үй» құрады: орамалдың бұрышынан ұстап жоғары көтереді."	балаларды шапшаңдыққа баулу, ойынға деген қызығушылықтарын арттыру. Балалар шеңбер құрып отырады, ал шеңбер бойымен бір бала жүгіреді, қолында орамалы болуы тиіс. Шеңбер бойынша отырған баланың біріне орамалды артына тастап кетуге тиісті. Бала артына бұрылып қарап, орамалды алып, орамал тастаған баланы қуып жетіп орамалды лақтырып тигізуі керек. Егер тигізе алмаса, ойынды өзі жалғастырады. Орамал тастаған ойыншы қуып келе жатқан баланың орынына отыруы керек. Қуушы бала, орамал тастаушыға орамалды тигізсе, онда ойынды орамал тастаушы бала өзі жалғастырады.	Бір столдың шетіне қарама-қарсы отырған екі бала оң қолдарының шынтағын столға тіреп қояды да, бірінің қолын бірі алақандастыра мықтап ұстайды. Сол жақтағы қолдарын әркім өзінің оң жақ қолтығына тығып алады. Осылай ұстасып алған екі палуан бала, ойын бастаушы команда берісімен, шынтақтарын сол орнынан қозғамай, қарсыласының тіреулі қолын шалқасынан түсіруге ұмтылады. Білегі тайып жантайған бала жеңіледі. Бұл білек күшінің жетілуіне көмектеседі.		
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				

Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » "Кімді мерген деп санаймыз?" Мақсат-міндеттер: балаларды жұппен түрлі бағытта жүгіру; заттарды алысқа дәлдеп сол қолмен лақтыруға (3,5–6,5 метрден кем емес) үйрету. 2.Ортаңғы топ « Балапан » "Кімді мерген деп санаймыз?" Мақсат-міндеттер: балаларды жұппен түрлі бағытта жүгіру; заттарды алысқа дәлдеп сол қолмен лақтыруға (3,5–6,5 метрден кем емес) үйрету. 3. Ересек топ «Күншуақ» "Кімді мерген деп санаймыз?" Мақсат-міндеттер: балаларды жұппен түрлі бағытта жүгір	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » "Денеміздің тепе-теңдігін сақтайық". Мақсат-міндеттер: балаларды жүруді секірумен кезектестіру; қарқынды жылдамдатып жүгіру; гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысуға үйрету. 2.Ортаңғы топ « Балапан » "Денеміздің тепе-теңдігін сақтайық". Мақсат-міндеттер: балаларды жүруді секірумен кезектестіру; қарқынды жылдамдатып жүгіру; гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол	1. Ересек топ «Күншуақ» "Денеміздің тепе-теңдігін сақтайық". Мақсат-міндеттер: балаларды жүруді секірумен кезектестіру; қарқынды жылдамдатып жүгіру; гимнастикалық қабырға бойынша оң аралықтан сол аралыққа ауысуға үйрету. 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» Қимыл-қозғалыс ойындары: "Жоғары". Мақсат-міндеттер: физикалық қасиеттерін, ептілігін, бұлшық ет, тыныс алу қимылдарын дамыту. Өзіндік еркін ойын әрекеттері, қозғалыстарды дамыту: "Қуып жет". Мақсат-міндеттер: жүгіру жылдамдығын, төзімділікті дамыту.	21.03.2024	22.03.2024
---	----------------------	---	---	--	-------------------	-------------------

		у; заттардыалысқа дәлдепсолқолмен лақтыруға(3,5–6,5 метрденкемемес) үйрету 4. Мектепалды топ «Жұлдыз» "Айна", "Күн мен түн".Мақсат- міндеттер: қимылдардың көркемдігі мен мәнерлілігін дамыту. Өзіндік еркін ойын әрекеттері, қозғалыстарды дамыту: "Дорба". Мақсат-міндеттер: екі аяқпен секіру іскерліктерін жетілдіру	аралыққа ауысуға үйрету.			
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1.Ортаңғы топ	1.Ортаңғы топ	1.Ересек топ	1.Ортаңғы топ	1.Ересек топ

		«Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3.Ересек топ «Күншуақ» 16.40-16.55	«Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.40-17.00	«Күншуақ» 16.00-16.15 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	«Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	«Күншуақ» 16.00-16.15
Ұйымдастырушы- лық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Әдіскер :  Тоғасова.Н

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		25.03.2024ж.	26.03.2024ж.	27.03.2024ж.	28.03.2024ж.	29.03.2024ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (секіртпемен) 1.Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпені екі бүктеп төменде ұстау. 1 - оң аяқты ұшына қойып, секіртпені жоғары көтеру; 2 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығуды сол аяқпен қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 2. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпені төменде ұстау. 1 - секіртпені жоғары ұстау; 2 - оңға бұрылу; 3 - тіктелу; 4 - бастапқы қалыпқа келу. Осы жаттығуды сол жаққа қайталау. Жаттығу 6 рет қайталанады. 3. Бастапқы қалып: аяқты алшақ ұстап, отыру, секіртпені жоғары ұстау. 1-2 - еңкейіп, секіртпені аяқтың ұшына қою; 3 - 4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6-7 рет қайталанады. 4. Бастапқы қалып: тіземен отырып, секіртпені төменде ұстау. 1 - 2 - оң жамбасқа отыру, секіртпені алдына шығару; 3 - 4 - бастапқы қалып. Жаттығуды сол жақ жамбасқа қайталау. Жаттығу 5-6 рет қайталанады. 5. Бастапқы қалып: жерге етпетінен жатып, бүгілген қолымен секіртпені ұстап, алдына қою. 1-2 - бүгіліп, қолдарын алдына-жоғары созу; 3-4 - бастапқы қалыпқа келу. Жаттығу 6 рет қайталанады. 6. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, қол төменде, секіртпе жерде. Секіртпемен айналып секіру. Жаттығуды 8-10 рет қайталау. 7. Бастапқы қалып: дене тік, аяқ алшақ, секіртпе төменде (секіртпенің екі жағынан екі қолымен ұстау). 1 - секіртпені алға қою, оң аяғын ұшына артқа қою; 2 - бастапқы қалып. Жаттығу сол жағына қайталанады. Жаттығу 6 рет қайталанады.				
		"Кім спортшы?"	Ұлттық ойын. Хан	Қимылды	Қимылды	Ұлттық ойын. Ақсүйек

		жаттығуы. Мақсат-міндеттер: балаларды денсаулықты сақтау қағидаларына баулу; мәтінді ырғаққа сай айта жүріп, қимылдарды орындауға машықтандыру. Кім спортшы? Тек алға! (Орында адымдау) Жаттығуда адымда. Басымызды шайқаймыз, (Қол белде, басты екі жаққа бұру) Бір-екі, бір-екі. Денемізді иеміз, (Алға еңкею) Бір-екі, бір-екі. Қолымызды көтеріміз, қайта төмен түсіреміз, (Қол жоғары, төмен түсіру) Денемізді созамыз. (Аяқ ұшымен тұру, керілу) Аяқты алшақ, қоямыз Аяқты кең ашып секіру. Бір, екі! Адымда, (Орында адымдау) Бізде бәрі тамаша! Спортшы болсаң, шаршама! Аударған А. Кокенова.	алшы «Хан алшы» — қазақ халқының ұлттық ойындарының бірі асық ойынының бір түрі. Ойынға 5 немесе 10 бала қатысады. Көп асықтың ең ірісі қызыл түске боялады. Бұл асық «Хан асығы» болып саналады. Асықтар тізіп қойған соң, ойын бастаушы «Хан асығымен» оларды көздеп, құлатады. Құлаған асықтарды жинап алады. Егер «Хан асығы» бүк шік, тайқы қалыптарымен түссе, ойын бастаушы жақын құлаған асықтарды ата береді. Егер ойын бастаушы асықтарды қолымен құлатып алса немесе басқа асықтарымен атса, онда ойынды келесі бала жалғастырады. Ең соңында, «Хан асығы» кімнің қасында қалса, сол бала жеңіске жетеді. Келесі ойынды жеңіске жеткен бала жалғастырады.	ойын: «Күн мен түн». Рөлдерде ойнағанда өзін-өзі ұстаудың мәдени дағдылары мен адамгершілік, мейірімділік, қамқорлық қасиеттерін көрсетуге ынталандыру.	ойын. «Қоңырау». Балаларды қол ұстасып, шеңбер бойымен қозғалуды, әр тарапқа жүгіруді бекіту, гимнастикалық баспалдаққа, орындыққа мінуді үйрету (ойыншыны ұстап алғанда ғана қоңырау шалып үлгіру). Ойынға деген қызығушылықтарын арттыру.	Ең алдымен, ойнаушылар өзара келісіп, жеңген топ үшін жүлде тағайындайды да, екі топқа бөлінеді. Топ басқарушылар ақсүйекті қайсысының лақтыратынын шешіп алу үшін кезектесіп таяқ ұстайды, таяқтың басына кімнің қолы бұрын шықса, сол ақсүйекті құлашы жеткенше лақтырады. Ақсүйек жерге түскеннен кейін ғана ойыншылар іздеуге шығады. Көмбеде топ басқарушылардан басқа ешкім қалмайды. Ақсүйекті тапқан ойыншы ешкімге білдірмей, көмбеге қашуға әрекет жасайды да, ал қарсыластары біліп қалса, қолмақол тартып алуға тырысады. Сондықтан ақсүйекті алдымен тауып алған топтың ойыншылары біріне-бірі лақтырып, көмбеге қай топтың адамы бұрын жеткізсе, сол топ жеңіске жетіп, жүлдегер атанады. Келесі жолы ақсүйекті екінші топ лақтырады, сөйтіп ойын жалғаса береді.
--	--	---	--	--	--	--

Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайын-дық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	25.03.2024	1. Ортаңғы топ «Ақкөгершін» Дене шынықтыру "Цирк шатыры астында". Мақсат-міндеттер: балаларды қырлы тақтаймен жоғары- төмен жүруге үйрету 2. Ортаңғы топ «Балапан» Дене шынықтыру "Цирк шатыры астында". Мақсат-міндеттер: балаларды қырлы тақтаймен жоғары- төмен жүруге үйрету	1. Ересек топ «Күншуақ» "Цирк шатыры астында". Мақсат-міндеттер: балаларды қырлы тақтаймен жоғары төмен жүруге үйрету 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» "Жіп арқылы бір-біріне доп лақтыру" Мақсат-міндеттер: балаларды жіп арқылы бір-біріне бастан асырып доп лақтыруға үйрету	1. Ортаңғы топ «Ақкөгершін» "Топқа ұпай жинайық". Мақсат-міндеттер: балаларды жетекшінің ауысуымен жүгіру; гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеуге үйреді 2. Ортаңғы топ «Балапан» Топқа ұпай жинайық". Мақсат-міндеттер: балаларды жетекшінің ауысуымен жүгіру; гимнастикалық қабырға бойынша жоғары-төмен кезектескен қадаммен өрмелеуге үйреді	1. Ересек топ «Күншуақ» "Топқа ұпай жинайық". Мақсат-міндеттер: балаларды жетекшінің ауысуымен жүгіру; гимнастикалық қабырға бойынша жоғары- төмен кезектескен қадаммен өрмелеуге үйрету

					3. Мектепалды топ «Жұлдыз» "Допты бір- біріненасырыптақ- тыру жаттығуынпысықтау " Мақсат-міндеттер: балалардыарақашық- тығы40смқұрсаудан келесі құрсауғабіраяқтап секіруге үйрету.	
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00		1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан»	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15 2. Мектепалды топ	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15

			16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.40-17.00	«Жұлдыз» 16.20-16.40	«Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Әдіскер :  Тоғасова.Н

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023-2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы): «Зарина» балабақшасы

Дене нұсқаушысы: Қудайбергенов Б.Б

Жоспардың құрылу кезеңі: сәуір айы, 2023-2024 оқу жылы.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		01.04.2024ж.	02.04.2024ж.	03.04.2024ж.	04.04.2024ж.	05.04.2024ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамытушы жаттығу 1. Бастапқы қалып - негізгі тұрыс, қолды төмен түсіріп тұру. 1.1. Қолды жан-жаққа созып, жоғары көтеріп, саусақтарды қимылдатып, "Жалаушаны желбіретейік" деп айту, демді ішке тарту; 1.2. Қолды төмен түсіру, демді шығару (3 рет қайталау). 2. Бастапқы қалып - аяқтарды сәл алшақ қойып, қолдарды төмен түсіріп тұру. 2.1. Басты оңға иіп, қолды екі жаққа жіберу, жалаушаларды желбірету; 2.2. Бастапқы қалыпқа келу 2.3. Басты солға иіп, қолды сырғытып төмен түсіріп, жалаушалардың басын жоғары қаратып, тік ұстау. 2.4. Бастапқы қалыпқа келу (3 рет қайталау). 3. Аяқтарды бірге қойып, қолдарды төмен түсіріп тұру. 3.1. Жерге отырып, қолды жанға қою, жалаушаларды желбірету; 3.2. Бастапқы қалыпқа келу.				

3.3. Жерге отырып, қолды алдыға жіберу, жалаушаларды желбірету; 3.4. Бастапқы қалыпқа келу (3 рет қайталау).				
Қимылды ойындар "Ұшақтар". Балалар ұшақтардың рөлін орындайды. Олар залдың әр жеріне тұрады. Педагог: «Ұшуға дайындал!» деген белгі берген кезде, балалар қолдарын қозғалтып, «ұшақты оталдырады». «Ұшамыз!» деген белгі берілгенде қолдарын алға созып, залды айналып шашырап жүгіреді. «Қонамыз!» деген белгі берілген кезде, ұшақтар тоқтайды, жерге қонады (балалар бір тізесін бүгіп отырады). Ойын 5-6 рет	"Ұшты-ұшты" дидактикалық ойыны. Мақсат-міндеттер: есту зейінін дамыту. Міндеттері: балаларды ұшатын және ұшпайтын заттарды тануға үйрету. Зейінді, есте сақтауды, сөйлеуді және логикалық ойлауды дамыту. Құстарға деген құрмет сезімін тәрбиелеу. Ойын барысы. Ойынды үй ішінде де сыртта да ойнауға болады. Ойынға қатысушыларға бастаушының сөзін қалт жібермей бағып отыру шарт. Ұшатын құс не зат айтылса, қолдарын жоғары көтереді де, ұшпайтын зат айтылса тырп етпей отырады. Қателескен бала айып тартып тақпақ айтады не ән салады. Екі рет жаңылса айып шарты, ұлғая түседі. Бастаушы Ойынды былай жүргізеді. Ұшты - ұшты сұңқар	Ұлттық ойын. Теңге ілу Ойынға қатысушылар тепе-тең екі топқа бөлінеді. Әр қайсысы жеке- жеке шыбықтан ат мінеді. Ойын кезгі басталатын жерге сызық сызылады. Одан әрі 20- 30 метрдей жерден тереңдігі бір қарыстай екі шұңқыр қазылады. Шұңқырға он- оннан теңге салынады. Содан соң екі топтан екі сайыскер шығады. Сызыққа келіп қатарласып тұрады. Бастаушының белгісі бойынша шыбық аттарын құйғытып, шаба жөнеледі. Сол беттерімен әлгі шұңқырға жетіп қол соғып жібереді де, теңгені іліп алып, әрі қарай шауып кете барады, шұңқыр тұсында бөгелуге болмайды. Ұпайәр сайыскердің іліп	Тыныс алу жаттығулары "Түлкіні тап" ойыны. Мақсаты: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру. Біріңнің артыңнан бірің ақырын жүріп отырып, асықпай іздейміз, түлкіні тауып алған балалар қолдарыңды жоғары көтересіңдер! Педагог балаларды осылай ынталандырып, ойын түрінде тыныс алу жаттығуларын өзімен бірге орындатады.	Ритмикалық ойын. "Би билеген баламыз". Мақсат-міндеттер. Балаларды әуеннің ырғағына сай қимылдап, тақпақ сөздерін айтуға ынталандыру; түйсікті, эмоциялық сфераны дамыту. - Жаттығу жасап көреміз, (адымдау) Қолды көкке көтереміз, (қолдар жоғары) Түсіріп белге төмен, (қол белде) Еңкейеміз, еңкейеміз. (оң-сол жаққа еңкею) Өкше қойып, басамыз, (оң жақ өкше, адымдау) Өкше қойып, басамыз. (сол жақ өкше, адымдау)

		қайталанады.	ұшты! (Қол көтереді) Ұшты - ұшты қарға ұшты! (Қол көтереді) Ұшты - ұшты арба ұшты! (Қол көтермейді)	алған теңгелерінің санына қарай есептеледі. Қай топ көп ұпай жинаса, сол топ жеңеді.		Міне, қандай әдемі, (қол белде, бас шайқау) Би билеген баламыз. (шапалақтау)
Ұйымдастырылған іс- әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс- әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » "Құрсауға кіру". Мақсат-міндеттер: балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұра білуге үйрету 2.Ортаңғы топ « Балапан » "Құрсауға кіру". Мақсат-міндеттер: балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » "Құрсаумен жаттығулар". Мақсат- міндеттер: балаларды қырлы тақтаймен жоғары- төмен жүру және жүгіру; қарқынды жылдамдатып және ақырын жүгіруге үйрету. 2.Ортаңғы топ « Балапан » "Құрсаумен жаттығулар". Мақсат- міндеттер: балаларды қырлы тақтаймен	1. Ересек топ «Күншуақ» "Құрсаумен жаттығулар". Мақсат- міндеттер: балаларды қырлы тақтаймен жоғары төмен жүру және жүгіру; қарқынды жылдамдатып және ақырын жүгіруге үйрету. 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» "Тепе-теңдікті сақтаймыз" Мақсат- міндеттер: балаларды допты бір қолымен жоғары лақтыр ып, бір қолымен қағып алуға үйрету.	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » "Құрсаумен жарыстар". Мақсат- міндеттер: балаларды бағытты өз гертіп жүруге; жай қарқында үздіксіз жүг іру; затты тігінен (нысана ортасының б иіктігі 1,5 м) 1,5-2 марақашықтықтан оң қолмен лақтыруға үйрету. 2.Ортаңғы топ « Балапан » "Құрсаумен жарыстар". Мақсат- міндеттер: балаларды бағытты өз гертіп жүруге; жай қарқында үздіксіз жүг	1. Ересек топ «Күншуақ» "Құрсаумен жарыстар". Мақсат- міндеттер: балаларды бағытты өзгертіп жүруге; жай қарқында үздіксіз жүгіру; затты тігінен (нысана ортасының биіктігі 1,5 м) 1,5-2 м арақашықтықтан оң қолмен лақтыруға үйрету

		тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұра білуге үйрету 3. Ересек топ «Күншуақ» "Құрсауға кіру". Мақсат-міндеттер: балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұра білуге үйрету. 4. Мектепалды топ «Жұлдыз» "Бір-біріне асырып доп лақтыру" Мақсат-міндеттер: балаларды гимнастикалық орындық үстімен допты асыра лақтыруға үйрету	жоғары- төмен жүру және жүгіру; қарқынды жылдамдатып және ақырын жүгіруге үйрету.		іру; затты тігінен (нысанаортасының биіктігі 1,5 м) 1,5-2 марақашықтықтан оң қолмен лақтыруға үйрету. 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» "Тепе-теңдікті сақтаймыз"(пысықтау) Мақсат-міндеттер: балаларды допты бір қолымен жоғары лақтырып, бір қолымен қағып алуға үйрету.	
--	--	---	--	--	--	--

Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3.Ересек топ «Күншуақ» 16.40-16.55	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.40-17.00	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		08.04.2024ж.	09.04.2024ж.	10.04.2024ж.	11.04.2024ж.	12.04.2024ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларын сермеп "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқасынан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).				

		Балаларда нық қадаммен алға, нық қадаммен артқа жүру, тізені биікке көтере отырып жүру; қимылды ойындар арқылы әртүрлі бағыттарда жүгіру; гимнастикалық қабырға бойымен жоғары өрмелеу және одан төмен түсу дағдыларын дамыту.	Қимылды ойын: «Күн мен түн». Рөлдерде ойнағанда өзін-өзі ұстаудың мәдени дағдылары мен адамгершілік, мейірімділік, қамқорлық қасиеттерін көрсетуге ынталандыру.	Ұлттық ойын. Білектесу. Бір столдың шетіне қарама-қарсы отырған екі бала оң қолдарының шынтағын столға тіреп қояды да, бірінің қолын бірі алақандастыра мықтап ұстайды. Сол жақтағы қолдарын әркім өзінің оң жақ қолтығына тығып алады. Осылай ұстасып алған екі палуан бала, ойын бастаушы команда берісімен, шынтақтарын сол орнынан қозғамай, қарсыласының тіреулі қолын шалқасынан түсіруге ұмтылады. Білегі тайып жантайған бала жеңіледі. Бұл білек күшінің жетілуіне көмектеседі.	"Допты қуалап ұста!" қимылды ойыны. Педагогтің қолында себетке салынған доптар. "Хоп!" деген белгімен педагог доптарды еденге домалатып жібереді. Балалар доптың артынан жүгіреді, әрбіреуі бір доптан алып себетке салады, педагог себетті баланың жоғары көтерген қолының деңгейінде ұстайды және балалар өз орындарына барады. Тапсырманы әр бала 2-3 реттен орындайды.	Ритмикалық жаттығу Біздер тату баламыз, (қолдарынан ұстайды) Гүлдей жайнап жанамыз. (екі қолын жоғары көтеріп гүлдің бейнесін жасайды) Жаттығулар жасасак, Жақсы сергіп қаламыз. Орнымыздан тұрамыз, (орындарынан тұрады) Қолды белге қоямыз, (қолдарын белге қояды) Бұрыламыз оңға бір, (оңға бір рет бұрылады) Бұрыламыз солға бір. (солға бір рет бұрылады) Бір, екі, үш, төрт. (санайды) Жоғары қолды созамыз (қолдарын жоғары созады) Аяқ ұшында тұрамыз. (аяқ ұшында тұрады).
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				

Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » "Жермен еңбектеу". Мақсат-міндеттер: балаларды қатарда бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, жүру және сапқа тұруға дағдыландыру; саптан қатарға ауысып, бір-бірден жүре отырып, педагогтің белгісі бойынша тапсырмаларды орындауға үйрету 2.Ортаңғы топ « Балапан » "Жермен еңбектеу". Мақсат-міндеттер: балаларды қатарда бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, жүру және сапқа тұруға дағдыландыру; саптан қатарға ауысып, бір-бірден жүре отырып, педагогтің белгісі бойынша тапсырмаларды орындауға үйрету	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » "Жүру, еңбектеу және секіру жаттығулары". Мақсат-міндеттер: балаларды 50-60 метрге жүгіруге үйрету 2.Ортаңғы топ « Балапан » "Жүру, еңбектеу және секіру жаттығулары". Мақсат-міндеттер: балаларды 50-60 метрге жүгіруге үйрету	1. Ересек топ «Күншуақ» "Жүру,еңбектеу және секіру жаттығулары". Мақсат-міндеттер: балаларды50-60 метргежүгіруге үйрету. 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» "Тепе-теңдікті сақтап, құмтолтырылғанқапшықтылақтыру"Мақсат-міндеттер: балалардыарақашықтығы40смқұрсаудан келесі құрсауғақосаяқтап секіру; кегльдерарасымен жүреотырып,40смқашықтықта қойылғанжіптерден оңжәнесолаяқтыалмастыра отырыпжүругеүйрету.	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » "Қимылдар тізбегін үзбе". Мақсат-міндеттер: балалардыбиіктігі5-10см 2-3 заттың үстінен кезектесесекіру;көлбеу тақтайда жоғары-төменжүругеүйрету . 2.Ортаңғы топ « Балапан » "Қимылдар тізбегін үзбе". Мақсат-міндеттер: балалардыбиіктігі5-10см 2-3 заттың үстінен кезектесесекіру;көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүруге үйрету. 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» "Тепе-теңдікті сақтап, құмтолтырылғанқапшықтылақтыру"	1. Ересек топ «Күншуақ» "Қимылдар тізбегін үзбе". Мақсат-міндеттер:балаларды биіктігі5-10 см2-3заттың үстінен кезектесесекіру; көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүруге үйрету.
---	----------------------	--	--	---	---	---

		3. Ересек топ «Күншуақ» "Жермененбектеу". Мақсат-міндеттер: балалардықатарда бірініңартынанбірі арақашықтықты сақтап,жүру және сапқатұруға дағдыландыру; саптанқатарға ауысып,бір-бірден жүреотырып, педагогтіңбелгісі бойынша тапсырмаларды орындауға үйрету. 4. Мектепалды топ «Жұлдыз» "Қолды алға-артқа сермеп, құм толтырылған қапшықты лақтыру" Мақсат-міндеттер: балаларды қолды алға артқа сермеуге үйрету			(пысықтау)Мақсат- міндеттер: балалардыарақашы қтығы40смқұрсауд ан келесі құрсауғақосаяқтап секіру; кегльдерарасымен жүреотырып,40смқ ашықтықта қойылғанжіптерден оңжәнесолаяқтыал мастыра отырыпжүругеүйре ту.	
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				

Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3.Ересек топ «Күншуақ» 16.40-16.55	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.40-17.00	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Әдіскер :  Тоғасева.Н

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		15.04.2024ж.	16.04.2024ж.	17.04.2024ж.	18.04.2024ж.	19.04.2024ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	1. Жалпы дамытушы жаттығулар 2. "Зырылдауық" жаттығуы. - Бастапқы қалып: аяқ сәл алшақ, қол төмен. - қолды екі жаққа созу. а. екі қолды кеуде тұсына әкеліп, бір-бірінен айналдырып, "р-р-р" деп айту. б. қолды екі жаққа созу. - бастапқы қалыпқа келіп, "төмен" деу. с. бастапқы кезде қолды ақырын айналдыру, біртіндеп жылдам айналдыру. 3. "Тізені шапалақтау" жаттығуы. а. Бастапқы қалып: аяқ иық деңгейінде, қол артта. 4. 1-2- оң тізеге (сол) еңкейіп, "шарт" деу. 5. 3-4- бастапқы қалыпқа келу. 6. "Сипаттаймыз" жаттығуы. а. Бастапқы қалып аяқты алшақ қойып отыру, қолды жанға қою. - оң аяқпен сол аяқты тізеден, жоғары-төмен 3-4 рет сипау. б. 4-5 рет еркін тыныс алу. 7. "Өкшемізге қараймыз" жаттығуы. а. Бастапқы қалып: тізерлеп отыру, аяқ бірге, қол белде (артта, иықта). б. 1-2- оң жақпен артқа қарай бұрылып, өкшеге қарау. - 3-4- бастапқы қалыпқа келу.				
		Балалар музыка әуенімен өз бетінше сапқа тұрады, педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүреді, жай қалыпқа	Ұлттық ойыны. Сиқырлы таяқ Ойнаушылар қол ұста-сып, дөңгелене шеңбер жасап тұрады. Қолында таяғы бар ойын жүргізуші шеңбердің ортасына келеді де, ойынның тәртібін	Тыныс алу жаттығулары "Шар" Қолға алып, желі жоқ әуе шарын, Үрлейміз шарымыз	Қимылды ойын. «Құлыншақ» (ұлттық ойын). Тізесін жоғары көтеріп, шеңберді айнала отырып, алға секіре білуге үйрету.	Ритмикалық жаттығулар "Құмырсқалар" ритмопластика. Мақсаты: кеңістікті бағдарлай алу қабілеттерін

		түсіп, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге қозғалтып баяу қарқында жүгіреді. Жай қалыпқа түсіп, аяқтың ұшымен жүріп келе жатып, жартылай отырады, жай қалыпқа түсіп, шеңбер құрады.	түсіндіреді. Ойнаушыларды бірден бастап түгел нөмірлеп шығады. Ойынның шарты бойынша ойын жүргізуші қолындағы таяғын шеңбердің ортасында тік ұстап тұрады да, бір нөмірді атап, таяқты қоя береді. Аталған нөмір таяқты жерге құлатпай ұстап қалуы керек, ал таяқты ұстай алмай құлатып алса, онда айып тартады, яғни көптің ұйғаруымен ортаға шығып, өнер көрсетеді. Ойынға қатысушылардың бәрі бір-бір реттен міндетті түрде ойнап шығулары керек. Ал одан әрі ойынды жалғастыру-жалғастырмау ойнаушылардың өз еркінде. Ойнаушылардың саны көп болса, ойын қызықты өтеді.	дәу болғанша. Дем алып, мұрынмен дем шығарып, Үрлейміз ішіне жел толғанша. Дем алып, мұрынмен дем шығарып, Үрлейміз ішіне жел толғанша.	Арқашықтықты сақтай білу, белгі бойынша кері жүруге үйрету, балалардың ұйымдастырушылық қабілетін дамыту.	жетілдіру, зейінді жаттықтыру. Барысы: педагогтің шапалағымен балалар залдың айналасында ретсіз қозғала бастайды, басқа балалармен соқтығыспай және үнемі бос кеңістікті толтыруға тырысады.
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет	09.00 - 09.15	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін »	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін »	1. Ересек топ «Күншуақ» "Секіртпені игерейік".	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін »	1. Ересек топ «Күншуақ» "Бірігіп шеңбер құрай

09.00 - 11.00		"Секіртпеден секіру". Мақсат-міндеттер: балаларды қатарда бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, жүру және сапқа тұруға дағдыландыру; саптан қатарға ауысып, бір-бірден жүре отырып, педагогтің белгісі бойынша тапсырмаларды орындауға үйрету 2.Ортаңғы топ « Балапан » "Секіртпеден секіру". Мақсат-міндеттер: балаларды қатарда бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, жүру және сапқа тұруға дағдыландыру; саптан қатарға ауысып, бір-бірден жүре отырып, педагогтің белгісі бойынша	"Секіртпені игерейік". Мақсат-міндеттер: балаларды 5 метрден 3 рет жүгіру; көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүгіруге үйрету. 2.Ортаңғы топ « Балапан » "Секіртпені игерейік". Мақсат-міндеттер: балаларды 5 метрден 3 рет жүгіру; көлбеу тақтайда жоғары-төмен жүгіруге үйрету.	Мақсат-міндеттер: балаларды 5метрден 3ретжүгіру;көлбеу тақтайд ажоғары төмен жүгіруге үйрету 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» "Бір аяқты серпу арқылы орындыққа қарғып шығу" Мақсат-міндеттер: балаларды бірнеше қадам аттап барып бір аяқты серпу арқылы орындыққа қарғып шығуға үйрету.	"Бірігіп шеңбер құрайық". Мақсат-міндеттер: балалардықарқынды өзгертіп жүру; 20-25смбиіктіктен секіруге үйрету. 2.Ортаңғы топ « Балапан » "Бірігіп шеңбер құрайық". Мақсат-міндеттер: балалардықарқынды өзгертіп жүру; 20-25смбиіктіктен секіруге үйрету. 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» "Бір аяқтысерпуарқылы орындыққа қарғыпшығудыпысықтау" Мақсат-міндеттер: балалардықырлыбөренелерденаттауарқылыорташақарқынмен бір-бірлеп бірқатардажүгіруге үйрету	ық". Мақсат-міндеттер:балаларды қарқындыөзгертіпжүру;20-25см биіктіктенсекіругеүйрету.
---------------	--	---	--	---	---	---

		тапсырмаларды орындауға үйрету 3. Ересек топ «Күншуақ» "Секіртпеденсекіру" . Мақсат-міндеттер: балалардықатарда бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, жүру және сапқатұруға дағдыландыру; саптанқатарға ауысып, бір-бірден жүреотырып, педагогтің белгісі бойынша тапсырмаларды орындауға үйрету. 4. Мектепалды топ «Жұлдыз» "Құм толтырылған қапшықты лақтыру жаттығуын пысықтау" Мақсат- міндеттер: балаларды белгіленген жерге дейін жылдамдыққа (ұзындығы 20 м) жүгіруге үйрету.				
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				

Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3.Ересек топ «Күншуақ» 16.40-16.55	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.40-17.00	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Әдіскер :  Тоғасева.Н

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		22.04.2024ж.	23.04.2024ж.	24.04.2024ж.	25.04.2024ж.	26.04.2024ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	1. Жалпы дамыту жаттығулары (орамалдармен) 1. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар орамалмен беттерін жауып, ""тауып ал"" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып - аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Оңға бұрылып, қолдарын созып, орамалды умаждап ""жуамыз"" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (дәл осы жаттығу сол жаққа қайталанады және 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып - жерде отырады, аяқ алшақ, орамалдар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқадан жатып, орамалмен беттерін жауып ""ұйықтайық"" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып - аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Орамалдарды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 2. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).				
		Балалар музыка әуенімен сап түзеп бірінің артынан бірі жүреді, педагогтің белгі беруі бойынша шашырап жүреді, жай қалыпқа түсіп, тез ойнаған музыка әуенімен шашырап жүгіреді, бастарын төмен түсірмей, шалынып кетпей, аяқ-қолды бірге	Тыныс алу жаттығулары «Мұрынмен дұрыс тыныста, ауызбен дұрыс дем шығар» Мақсаты: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру. Шарты: Балалар мұрынмен терең	"Жаңбыр жауғанда" фонемо-ырғақ жаттығуы. Мақсат-міндеттер: балаларды сөздердің ырғағына сай қимылдауға баулу; жаңбырға еліктеуге ынталандыру; артикуляцияны жаттықтыру. Жау, жау жаңбыр	Қимылды қозғалыс ойындары "Күн мен жаңбыр" қимыл-қозғалыс ойыны. Мақсат-міндеттер: балаларды белгі бойынша жан-жаққа шашырап жүгіруге және бір-біріне соғылмай,	Ритмикалық жаттығулар Мақсат-міндеттер. Балаларды мәтінді педагогтан кейін айта отырып, жаттығулар жасауға үйрету. Сағаттың тіліндей, Иіліп оңға бір, Сағаттың тіліндей

		қозғалтып, еркін жүгіру қимылдарын көрсетеді. Жүріп келе жатып, шеңбер құрады және қайтадан сапқа тұрады.	тыныс алып, ауызбен ауаны ұртқа жинамай, жәйменен дем шығарады.	Жау жаңбыр! Арық суы мол болсын! Өсімдіктер мол болсын! Жауған жерін шөп болсын! Тырс-тырс! Тырс-тырс! (Бір аяқпен секіру) Тарс-тұрс! Тарс-тұрс! (Екінші аяқпен секіру) Шылп-шылп! Шылп-шылп! (Екі аяқпен секіру)	бір жерге жиналуға дағдыландыру; вестибуляр аппаратын, кеңістікті бағдарлау қабілетін жетілдіру; ептілікке, достыққа тәрбиелеу.	Иіліп солға бір. 1, 2, 3, 4, 5 Секіреміз, Айналамыз, Жаттығу жасаймыз!
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1. Ортаңғы топ « Ақкөгершін » "Допты қабырғаға лақтыру". Мақсат-міндеттер: балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын	1. Ортаңғы топ « Ақкөгершін » "Доппен жаттығулар". Мақсат-міндеттер: балаларды белгі бойынша тоқтап жүру; түрлі бағытта жүгіру; бөрене арқылы еңбектеп	1. Ересек топ «Күншуақ» "Доппен жаттығулар". Мақсат-міндеттер: балаларды белгі бойынша тоқтап жүру; түрлі бағытта жүгіру; бөрене арқылы еңбектеп өтуге үйрету.	1. Ортаңғы топ « Ақкөгершін » "Допты ұстай алған кім?" Мақсат-міндеттер: балаларды сызықпен теңдікті сақтап жүруге үйрету.	1. Ересек топ «Күншуақ» "Допты ұстай алған кім?" Мақсат-міндеттер: балаларды сызықпен теңдікті сақтап жүруге үйрету.

		тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұра білуге және жұппен жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс бағыт пен кері бағытта жасауға үйрету. 2.Ортаңғы топ « Балапан » "Допты қабырғаға лақтыру". Мақсат-міндеттер: балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұра білуге және жұппен жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс бағыт пен кері бағытта жасауға үйрету. 3. Ересек топ «Күншуақ»	өтуге үйрету 2.Ортаңғы топ « Балапан » "Доппен жаттығулар". Мақсат-міндеттер: балаларды белгі бойынша тоқтап жүру; түрлі бағытта жүгіру; бөрене арқылы еңбектеп өтуге үйрету	2. Мектепалды топ «Жұлдыз» "Затты 5 метр қашықтықта тұрған нысанаға көздеп лақтыруды пысықтау" Мақсат-міндеттер: балаларды 5 метр қашықтықтан тік нысанаға көздеп зат лақтыруға үйрету	2.Ортаңғы топ « Балапан » "Допты ұстай алған кім?" Мақсат-міндеттер: балалардысызықпенте пе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» "Кім зерек?" Мақсат-міндеттер: балаларды үш қатарғ ақайта сап түзеу арқылы(жолай кегльді алу);қырынан қойылған сатының тақтайшалары арасынан еңбектеп өтуге үйрету.	
--	--	--	--	---	---	--

		"Доптықабырғаға лақтыру". Мақсат-міндеттер: балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; жүріп келе жатып, қатарда жүппен тұра білуге және жүппен жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс бағытпен кері бағытта жасауға үйрету 4. Мектеп алды топ «Жұлдыз» "Затты 5 метр қашықтықта тұрған нысанаға көздеп лақтыру" Мақсат-міндеттер: балаларды 5 метр қашықтықтан тік нысанаға көздеп зат лақтыруға үйрету.				
--	--	---	--	--	--	--

Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3.Ересек топ «Күншуақ» 16.40-16.55	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.40-17.00	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Дене шынықтыру нұсқаушысының 2023-2024 оқу жылына арналған ұйымдастырылған іс-әрекетінің циклограммасы

Білім беру ұйымы (балабақша / шағын орталық, мектепалды сыныбы): «Зарина» балабақшасы

Дене нұсқаушысы: Құдайбергенов Б.Б

Жоспардың құрылу кезеңі: мамыр айы, 2023-2024 оқу жылы.

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		29.04.2024ж.	30.05.2024ж.	01.05.2024ж.	02.05.2024ж.	03.05.2024ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (текшелермен) Бастапқы қалып: өкшенің деңгейінде аяқтың тұрысы, текше оң қолда. 1-2-қолдарымызды екі жаққа жоғары көтереміз, текшені сол қолымызға ауыстырамыз; 3-4-бастапқы қалып. Бастапқы қалып: аяқтарын сәл ашып тұру, текше оң қолда. 1-қолдарын екі жаққа созу; 2-алға қарай еңкею, текшені сол аяқтың ұшына жақындатып қою; 3- тік түзеліп тұру, қолдарын екі жаққа созу. 4-еңкейіп текшені сол қолға алу. Дәл осылай сол қолмен орындау. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, текше оң қолда, 1-отыру, текшені алға созып, сол қолға ауыстыру; 2- тұру, текше сол қолда. Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, текше оң қолды 1- оңға бұрылу, текшені аяқтардың ұшына жақындатып қою; 2- тік түзеліп тұру, қол белде ; 3- оңға бұрылу, текшені алу; 4- бастапқы қалыпқа оралу, текшені сол қолға ауыстыру. Тура осылай сол жақпен орындау. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, текше еденде. Оң және сол аяқпен текше айналасында үзіліс жасап секіру. Санау "1-8" деген санмен орындалады.				

		Қимылды ойын. «Мен атаған ағашқа барындар». Балаларды бірге жүруге үйрету, өз ағашын табуға көмек беру. Аймақта өсетін ағаштардың аттарын есте сақтау. Балалар аталған ағашқа қарай тәртіппен жүгіреді, көрсетеді, дәлелдейді, сөйтіп аталған ағаш туралы білімдері қалыптасады.	Тыныс алу жаттығуы «Шарды үрлейміз» Мақсат-міндеттер: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру. Шарты: бала шарды алып, алдымен қатты, сонан соң жаймен үрлейді.		Ұлттық ойын. Ақсерек – көксерек Бұл ойынды ойнау үшін балалар екі топқа бөлінеді, қолдарынан ұстап тұрады. Ара қашықтық 20-30 қадам. 1-ші топ. Ойынды бастайды Ақсерек-ау, ақ серек, Бізден сізге кім керек. 2-ші топ. Ақсерек-ау, ақ серек, Сізден бізге ... (бала аты) керек. Аты аталған бала келесі топқа дейін жүгіріп барып ортасынан ұстасқан қолдарды ажыратып кету керек. Егер өтіп кетсе сол топтан бір баланы тобына алып қайтады, өте алмаса сол топта қалады. Ойын осылай жалғаса береді.	Ритмикалық жаттығу Жолдарыңа үңіліп, Екі бақа жүгіріп, Секіреді, бақ-бақ, Ағаштарды аттап. Олар ерте тұрады, Беті-қолын жуады. Оңға-солға шайқалып, Бақылдайды ән салып. Судан шіркей табады, Өсіп үлкен болады. Бақ-бақ, нақ-нақ, Біздер айттық тақпақ.
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				

Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » "Допты ұстай алған кім?" (пысықтау) Мақсат-міндеттер: балаларды сызықпен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. 2.Ортаңғы топ « Балапан » "Допты ұстай алған кім?" (пысықтау) Мақсат-міндеттер: балаларды сызықпен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. 4. Ересек топ «Күншуақ» "Доптыұстайалған кім?"(пысықтау) Мақсат-міндеттер: балалардысызықпен тепе-теңдіктісақтап жүругеүйрету. 4. Мектепалды топ «Жұлдыз» "Кім жылдам?" Мақсат-міндеттер: балаларды	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » "Ұзындыққа екпінмен секіру" Мақсат-міндеттер: балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; қатарда жүріп келе жатып, жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс бағыт пен кері бағытта жасауға үйрету. 2.Ортаңғы топ « Балапан » "Ұзындыққа екпінмен секіру" Мақсат-міндеттер: балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; қатарда	01.05.2024	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » "Бақалар ойыны". Мақсат-міндеттер: балалардысаптатұрып оңға және солға бұрылыстаржасауға; заттыкөлденеңінен (2–2,5 марақашықтықта)оң қолмен лақтыруға үйрету. 2.Ортаңғы топ « Балапан » "Бақалар ойыны". Мақсат-міндеттер: балалардысаптатұрып оңға және солға бұрылыстаржасауға; заттыкөлденеңінен (2–2,5 марақашықтықта)оң қолмен лақтыруға үйрету. 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» "Арқан арқылыжаныменсекіруді пысықтау"Мақсат-міндеттер:	1. Ересек топ «Күншуақ» "Бақаларойыны". Мақсат-міндеттер:балалардысаптатұрып оңғажәнесолғабұрылыстар жасауға;затты көлденеңінен(2–2,5марақашықтықта)оң қолменлақтыруғаүйрету
---	----------------------	--	---	-------------------	--	---

		екпінмен биіктікке секіру; бір- бірінің қолдарынан ұстап жұптасып айналуға үйрету.	жүріп келе жатып, жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс бағыт пен кері бағытта жасауға үйрету.		балаларды сап түзеу арқылы жылдамдыққа айрелендеп жүгіру; екпінмен ұзындыққа секіру; көтеріңкі заттың үстімен жүру кезінде тепе- теңдікті сақтауға үйрету.	
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1. Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35	1. Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ		1. Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды	1. Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15

		3.Ересек топ «Күншуақ» 16.40-16.55	«Жұлдыз» 16.40-17.00		топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Әдіскер :  Тогаева.Н

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		06.05.2024ж.	07.05.2024ж.	08.05.2024ж.	09.05.2024ж.	10.05.2024ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамыту жаттығулары (заттарсыз орындалатын жалпы дамытатын жаттығулар) Бастапқы қалып - аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде тұсында, шынтақтары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру. Қолдарын кезек айналдырады. Бастапқы қалып - аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген. Отырып, қолдарымен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с. Бастапқы қалып - аяқтарын ашып отыру, қолдарын жанға жіберу, артқа жіберілген. Еңкейіп, аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып - аяқтарын тік түзеп отыру, қолдарын артқа тіреу. Оң аяқты көтеру, түсіру. Сол аяқты көтеру түсіру. Бастапқы қалып - аяқтарын қосу, қолдарын беліне қою.				
		Ритмикалық жаттығулар Бір екі, бір екі, аяқты аламыз.(марш жасайды)Адыммен бір келкі, сап түзер баламыз.(сап түзейді) Біз жауынгер баламыз. (қолдарын бас тұсына қояды) Бір екі, бір екі, жігерлі ән саламыз. (марш		Тыныс алу жаттығулары «Жалаушаларды ұшыру, көкке көтеру» Мақсаты: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру.		"Көк жалау" қимылды ойыны Мақсат-міндеттер. Намысшылдыққа, патриотизмге, ептілікке баулу. Ойын шарты. Балаларды екі командаға бөліп, бір сызықты белгілейді, екі команда екі жақтағы шекарада болу керектігін айтады. Педагогтің қолында бір жалау болады. Бір команда балалары "мемлекет",

		жасайды) Тізіліп бір келкі, ертең өсіп жеткенде (қолдарын бас тұсына қояды) Ел қорғайтын боламыз. (қолдарын бас тұсына қойып, марш жасайды)		Шарты: түрлі- түсті кішкентай жалаушаларды балалар үрлеп ұшырады..		екінші команда балалары "ру" болады. "Ру" мемлекет болуы үшін қарсыдағы мемлекеттің туын алу керек.Егер алса, мем- лекет құлайды,ала алмаса, мемлекетке бағынады. Екі ко- мандадағы балалардың қайсы- сы ережеге сай ойнайды, сол команда жеңген болып есеп- теледі. Ойын кезінде жалауға таласып қалмау керектігі ес- кертіледі.Балалар бұл ойынды алғашқы рет ойнап жатқан- дықтан әділ төреші педагогтің өзі болады.
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау,залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » "Допты ұстай алған кім?" Мақсат-міндеттер: балаларды сызықпен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. 2.Ортаңғы топ « Балапан » "Допты ұстай алған кім?" Мақсат-міндеттер:	07.05.2024	1. Ересек топ «Күншуақ» "Доптыұстайалған кім?"(пысықтау) Мақсат-міндеттер: балалардысызықпен тепе-теңдіктісақтап жүругеүйрету. 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» "Құрсаумен жаттығулар" Мақсат-	09.05.2024	1. Ересек топ «Күншуақ» "Ұзындыққаекпінменс екіру" Мақсат- міндеттер:балалардың саптанқатарға бірініңартынанбіріара қашықтықтысақтап, денекалпынтікұстаптұ рукабілетін жетілдіру;қатардажүрі пкележатып,жүру, жүгіружаттығуларынд

		балаларды сызықпен тепе-теңдікті сақтап жүруге үйрету. 3. Ересек топ «Күншуақ» "Доптыұстайалған кім?" Мақсат-міндеттер: балалардысызықпен тепе-теңдіктісақтап жүруге үйрету 4. Мектепалды топ «Жұлдыз» "Арқаннан бір қырымен секіру" Мақсат-міндеттер: балаларды арқан арқылы қос аяқтап жанымен секіруге үйрету.		міндеттер: балалардықұрсаудыту ра бағытта домалатуға үйрету;гимнастикалы қ орындықтыңүстіменб үйірлік адыммен жүру, ортасынакелгенде отыру және тұрып, қайтажүруге жаттықтыру; сапқаөзеріктерімен тұру қабілетінжәнебаянат(р апорт) қабылдау дағдыларынәріқарайж етілдіру.		ұрысбағытпенкері бағыттажасауғаүйрету .
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін»		1.Ересек топ «Күншуақ»		1.Ересек топ «Күншуақ»

		16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3.Ересек топ «Күншуақ» 16.40-16.55		16.00-16.15 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40		16.00-16.15
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Әдіскер :  Тогаева.Н

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		13.05.2024ж.	14.05.2024ж.	15.05.2024ж.	16.05.2024ж.	17.05.2024ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамытушы жаттығулар Жалпы дамыту жаттығулары (жалаулармен). 1. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 1.1. Балалар жалауларын оң жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.3. Балалар жалауларын сол жаққа сермеп, "желбіре" деген сөзді айтады. 1.2. Бастапқы қалып. 1.4. Бастапқы қалып. (жаттығу 4-5 рет қайталанады). 2. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, дене тік, қол төменде. 2.1. Қолдарын жоғары көтеріп, жалауларымен "жаса" деген сөзді айтады. 2.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 4 рет қайталанады). 3. Бастапқы қалып: жерде отырады, аяқ алшақ, жалаулар тізе үстінде. 3.1. Жерге шалқадан жатып, жалауларын жоғары желбіретіп "тербе" деген сөзді айтады. 3.2. Бастапқы қалып: (жаттығу 3 рет қайталанады). 4. Бастапқы қалып: аяқ бірге, дене бос, қол төменде. 4.1. Жалауды көкірек тұсында ұстап, бір орында тұрып секіру. 4.2. Бастапқы қалып. (жаттығу 3 рет қайталанады).				
		"Кім спортшы?" жаттығуы. Мақсат-міндеттер: балаларды денсаулықты сақтау қағидаларына баулу; мәтінді	Ұлттық ойын. Түйілген орамал Ойын жүргізуші ойынды өзі бастайды. Ең алдымен балаларды айналасына	Қимылды ойын «Кім алысқа лақтырады?» Мақсат-міндеттер. Балаларды затты	Қимылды ойын. «Домалақты жерге түсіріп алма». Берілген дыбыс	Ритмикалық жаттығу Мереке күні шар үрлеп (сап түзеп, бір

		ырғаққа сай айта жүріп, қимылдарды орындауға машықтандыру. Кім спортшы? Тек алға! (Орында адымдау) Жаттығуда адымда. Басымызды шайқаймыз, (Қол белде, басты екі жаққа бұру) Бір-екі, бір-екі. Денемізді иеміз, Бір-екі, бір-екі. Қолымызды көтереміз, қайта төмен түсіреміз, (Қол жоғары, төмен түсіру) Денемізді созамыз. (Аяқ ұшымен тұру, керілу) Аяқты алшақ, қоямыз (Аяқты кең ашып секіру) Бір, екі! Адымда, (Орында адымдау) Бізде бәрі тамаша! Спортшы болсаң шаршама! (Қол шапалақтау) Аударған А. Кокенова.	жинап алады да «1, 2, 3» - деп дауыстайды. Осы кезде балалар жан-жаққа бытырай қашады. Ал ойын жүргізушісі қолында түйілген орнамалы бар баланы қуалайды. Ол орнамалды басқа біреуге лақтырады, қағып алған бала қаша жөнеледі. Осылайша ойын жүргізіледі, түйулі орнамалды алғанша қуалай береді. Ұсталған ойыншы көпшілік ұйғарымымен ортада тұрып өнер көрсетеді. Одан кейін ойын жүргізуші ауыстырылады. Ойын ойнап болған соң балалар шеңбер жасап тұрады.	алысқа лақтыруға жаттықтыру. Балалар жеребенің бір жағында сапта тұрады. Барлығы құм салынған дорбаларды алады және педагогтың белгісі бойынша оларды алысқа лақтырады. Әркім өзінің дорбасы қайда түскенін байқауы керек. Педагогтың белгісі бойынша балалар дорбаларына жүгіріп барып, қолдарына алып, бастарынан жоғары көтереді. Тәрбиеші дорбаны ең алыс лақтырғандарды атап өтеді.	бойынша қасықты қолына алады. Қасыққа кішкентай домалақ шарды салып түсірмей берілген жерге жеткізу, ептілікке баулу.	орында жүру), Шығамыз ұстап көшеге (қолдарды жоғары сермеу). Шапалақтап, айналып (шапалақтау, айналу), Былай-былай би билеп (бас пен денені оңға-солға шайқау). Қимылдарды ырғақты, темпі орташа көңілді әуені жазбасына сай орындау.
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				

Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » "Орындықта бүйірлік адыммен жүру". Мақсат-міндеттер: балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұра білуге және жұппен жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс бағыт пен кері бағытта жасауға үйрету.	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » "Етпетімен еңбектеу". Мақсат-міндеттер: гимнастикалық орындықпен етпетінен жатып, екі қолымен (орындықтың екі жанынан ұстау) тартыла еңбектеуге үйрету	1. Ересек топ «Күншуақ» "Етпетімен еңбектеу". Мақсат міндеттер: гимнастикалық орындықпен етпетінен жатып,екі қолымен (орындықтың екіжанынан ұстау)тартыла еңбектеуге үйрету	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » "Жәндіктерді бақылаймыз, еңбектейміз, жорғалаймыз". Мақсат-міндеттер: балаларды ұзындыққа 4-6 сызықтың үстінен секіруге (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см) үйрету	1. Ересек топ «Күншуақ» "Жәндіктерді бақылаймыз, еңбектейміз, жорғалаймыз". Мақсат-міндеттер: балаларды ұзындыққа 4-6 сызықтың үстінен секіруге (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см) үйрету.
		2.Ортаңғы топ « Балапан » "Орындықта бүйірлік адыммен жүру". Мақсат-міндеттер: балалардың саптан қатарға бірінің артынан бірі арақашықтықты сақтап, дене қалпын тік ұстап тұру қабілетін жетілдіру; жүріп келе жатып, қатарда жұппен тұра білуге және жұппен жүру, жүгіру жаттығуларын дұрыс	2.Ортаңғы топ « Балапан » "Етпетімен еңбектеу". Мақсат-міндеттер: гимнастикалық орындықпен етпетінен жатып, екі қолымен (орындықтың екі жанынан ұстау) тартыла еңбектеуге үйрету	2. Мектепалды топ «Жұлдыз» "Құрсаумен эстафеталар" Мақсат-міндеттер: балаларды көлденең бөрене бойымен жүру және жүгіруге үйрету	2.Ортаңғы топ « Балапан » "Жәндіктерді бақылаймыз, еңбектейміз, жорғалаймыз". Мақсат-міндеттер: балаларды ұзындыққа 4-6 сызықтың үстінен секіруге (сызықтардың арақашықтығы 40-50 см) үйрету	3. Мектепалды топ «Жұлдыз»

		бағыт пен кері бағытта жасауға үйрету. 3. Ересек топ «Күншуақ» "Орындықтабүйірлік адымменжүру". Мақсат-міндеттер: балалардыңсаптан қатарғабірінің артынанбірі арақашықтықты сақтап,денеқалпын тікұстаптұру қабілетінжетілдіру; жүріпкележатып, қатардажүппентұра білугежәнежүппен жүру,жүгіру жаттығуларындұрыс бағытпенкері бағыттажасауға үйрету 4. Мектепалды топ «Жұлдыз» "Құрсаумен жаттығуларды пысықтау" Мақсат-міндеттер: балаларды құрсауды тура бағытта домалатуға үйрету; гимнастикалық орындықтың үстімен бүйірлік адыммен жүру, ортасына келгенде отыру және тұрып, қайта жүруге үйрету			"Құрсаумен эстафеталардыпысықтау"Мақсат-міндеттер: балалардыкөлденең бөрене бойымен жүру және жүгіругеүйрету.	
--	--	---	--	--	--	--

Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3.Ересек топ «Күншуақ» 16.40-16.55	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.40-17.00	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Әдіскер :  Тогаева.Н

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		20.05.2024ж.	21.05.2024ж.	22.05.2024ж.	23.05.2024ж.	24.05.2024ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамытушы жаттығулар Жалпы дамыту жаттығулары (заттарсыз орындалатын жалпы дамытатын жаттығулар) Бастапқы қалып - аяқтары иық деңгейінде, қолдары кеуде тұсында, шынтактары бүгілген, саусақтары жұдырыққа түйілген. Осы күйінде қолдарын айналдыру. Қолдарын кезек айналдырады. Бастапқы қалып - аяқтары сәл ашылған, қолдары артқа қарай жіберілген. Отырып, қолдарымен тізесін құшақтау, тұру, қолдарын артқа жіберу және т.с.с. Бастапқы қалып - аяқтарын ашып отыру, қолдарын жанға жіберу, артқа жіберілген. Еңкейіп, аяқтарының ұштарына қолдарын тигізу, тік тұру, қолдарды артқа қарай жіберу, қайтадан алғашқы қалыпқа келу. Бастапқы қалып - аяқтарын тік түзеп отыру, қолдарын артқа тіреу. Оң аяқты көтеру, түсіру. Сол аяқты көтеру түсіру. Бастапқы қалып - аяқтарын қосу, қолдарын беліне қою.				
		Тыныс алу жаттығулары "Түлкіні тап" ойыны. Мақсат-міндеттер: тыныс алу жолдарын ретке келтіру және қалыптастыру. Біріңнің артыңнан	Қимылды ойын «Мысық пен тышқандар» Мақсат-міндеттер. Балалар-тышқандар өз індерінде отырады (бөлменің қабырғасын жағалай немесе алаңның жан-жағына қойылған орындықтарға). Алаңның бір бұрышында мысық отыр. Мысықтың рөлін	Ұлттық ойын. Алтыатар ойыны Көндегі кенейлердің бір шетіне түпте қалған (сақасы шықпаған) баланың сақасы тігіледі. Кенейдің арасында саңлау болмай тіркестіріле қойылады. Көннің екі жағына 1м жерден су (сызық) ал 5-6	Ритмикалық жаттығулар Қолдарыңды көтеріңдер - бір дейік. Көп отырып, қатты шаршап жүрмейік. Қолды создық, басты бұрдық - екі	Музыкалық-ырғақты жаттығуы. Бойды бүкпей тік ұста, Еркін тұрып тыныста. Жай оң қолды оң жаққа,

		бірін ақырын жүріп отырып, асықпай іздейміз, түлкіні тауып алған балалар қолдарыңды жоғары көтересіңдер! Педагог балаларды осылай ынталандырып, ойын түрінде тыныс алу жаттығуларын өзімен бірге орындатады.	педагог атқарады. Мысық ұйықтап кеткенде тышқандар бөлмеде жүгіреді. Бірақ мысық оянады, керіліп-созылады, мияулайды және тышқандарды ұстай бастайды. Тышқандар тез қашып кетеді де, індерінде тығылып (орындықтарға өз орындарына отырады)қалады. Барлық тышқандар інге қайтып келген соң мысық қайфта ұйқыға кіріседі. Ойын 3-4 рет қайталанады.	м жерден қарақшы белгілейді. Кімде кім түптегі сақаны жұл-ып кетсе (суданшы-ғарса) бүкіл кенейді сол алады. Ал сақаға тимей кенейді ұшыр-са, оның судан шық-қаны ғана соныкі бо-лып табылады. Ату саны 6 рет. Алғаш сақасы шыққан бала, қалғандары одан кейінгі кезекте ата-ды. Алты рет атыстан қалған кенейдің бәрі түпте қалған балані-кі болып есептеледі.	деп, Қозғалыспен әрбір адам жетіледі. Алға, артқа қарадық та - үш дедік. Тағы жаңа жаттығулар істедік. Түсірейік қолды төрт пен бесті айтып, Отырайық көңілді енді марқайтып.	Жай сол қолды сол жаққа. Екі қолды белге ұста. Алға қарай бір адым, Артқа қарай бір адым. Қос аяқтап топ – топ, Алақанды соқ – соқ.
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » "Жайдары жаздың ойындары". Мақсат-міндеттер: балаларда қатарға үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру; аяқтың ұшымен,	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » "Қол мен аяғымызды шынықтырайық" Балаларды қозғалыс бағытын өзгертіп,	1. Ересек топ «Күншуақ» "Қолмен аяғымызды шынықтырайық" Балаларды қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша қадаммен алға жүру; тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүруге үйрету; балаларда	1.Ортаңғы топ « Ақкөгершін » "Қол мен аяғымызды шынықтырайық" (пысықтау) Балаларды қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша қадаммен алға жүру; тепе-	1. Ересек топ «Күншуақ» "Қолмен аяғымызды шынықтырайық" (пысықтау) Балаларды қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша қадаммен алға жүру; тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүру

		өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру және жүгіру дағдыларын жетілдіру. 2.Ортаңғы топ « Балапан » "Жайдары жаздың ойындары". Мақсат-міндеттер: балаларда қатарға үшеуден тұрып, сапты қайтадан құру; аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақ адымдап жүру және жүгіру дағдыларын жетілдіру. 3. Ересек топ «Күншуақ» "Жайдары жаздың ойындары". Мақсат-міндеттер:	қосымша қадаммен алға жүру; тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүруге үйрету; балаларда бытырап жүру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру дағдыларын дамыту; балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға ынталандыру 2.Ортаңғы топ « Балапан » "Қол мен аяғымызды шынықтырайық" Балаларды қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша қадаммен алға жүру; тепе-теңдікті сақтап бөренемен	бытырап жүру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру дағдыларын дамыту; балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға ынталандыру 2. Мектеп алды топ «Жұлдыз» "Доға астынан өту кезінде топтасуды пысықтау" Мақсат-міндеттер: балаларды аяқтың оң бүйірімен (3 рет), одан соң 180 градусқа бұрылып, сол бүйірімен секіру; көлбеу бөрене бойымен жүру және жүгіруге үйрету.	теңдікті сақтап бөренемен жүруге үйрету; балаларда бытырап жүру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру дағдыларын дамыту; балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға ынталандыру. 2.Ортаңғы топ « Балапан » "Қол мен аяғымызды шынықтырайық" (пысықтау) Балаларды қозғалыс бағытын өзгертіп, қосымша қадаммен алға жүру; тепе-теңдікті сақтап бөренемен жүруге үйрету; балаларда бытырап жүру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру дағдыларын дамыту; балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға ынталандыру.	ге үйрету; балаларда бытырап жүру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру дағдыларын дамыту; балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға ынталандыру.
--	--	---	---	---	---	---

		балаларда қатарға үшеудент тұрып, сапты қайтадан құру; аяқтың ұшымен, өкшемен, табанмен, табанның ішкі жағымен, тізені жоғары көтеріп, ұсақ және алшақадымдап жүру және жүгіру дағдыларын жетілдіру. 4. Мектепалды топ «Жұлдыз» "Доға астынан өту кезінде топтасу" Мақсат-міндеттер: балаларды доға астынан өту кезінде топтасуға үйрету.	жүруге үйрету; балаларда бытырап жүру; сапта бір-бірден түрлі бағытта жүгіру дағдыларын дамыту; балаларды педагогпен бірге жаттығуларды орындауға ынталандыру		3. Мектепалды топ «Жұлдыз» "Құрсауды тура бағытта домалату" Мақсат-міндеттер. Балалардың құрсауды тура бағытта домалатуға үйрету; гимнастикалық орындықтың үстімен бүйірлік адыммен жүру, ортасына келгенде отыру және тұрып, қайта жүруге жаттықтыру; сапқа өз еріктерімен тұру қабілетін және баянат (рапорт) қабылдау дағдыларын әрі қарай жетілдіру.	
Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				

Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3.Ересек топ «Күншуақ» 16.40-16.55	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.40-17.00	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Әдіскер :  Тоғасова.Н

Күн тәртібі	Уақыты	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Четверг	Жұма
		27.05.2024ж.	28.05.2024ж.	29.05.2024ж.	30.05.2024ж.	31.05.2024ж.
Таңғы жаттығуға дайындық	7.55	Таңғы жаттығуға дайындық				
Таңғы жаттығу	08.00 - 08.45	Жалпы дамытушы жаттығулар Жалпы дамыту жаттығулары. (сылдырмақпен) Бастапқы қалып - аяқтар иықтың деңгейінде, қолдарында сылдырмақ. Сылдырмақтарды қолдарына алып, екі жаққа соғып, жоғары көтеру, сылдырлату, төмен түсіру, қайтадан алғашқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып - аяқтар иықтың деңгейінде, қолдарында сылдырмақтар. Еңкейіп, сылдырмақтарын аяқтың саусақтарына тигізу, тік тұру. Бастапқы қалып - аяқтар иықтың деңгейінде, сылдырмақтарды иыққа қойып тұру. Жартылай отырып, сылдырмақтарды еденге қою; қолдарын белге қойып, жартылай отыру, сылдырмақтарын алу, алғашқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып - отыру, сылдырмақтарды иыққа қойып ұстау. Оңға (солға) бұрылу, сылдырмақты аяқтың ұшына жақындатып қою, оңға (солға) бұрылу, сылдырмақты көтеріп алу, алғашқы қалыпқа оралу. Бастапқы қалып - аяқтарымыз сәл ашылған, сылдырмақтар қолда, кеуде тұсында.				
		Қимылды қозғалыс ойындары "Саппен жүру жаттығуы". Балалардың сапта түзу бағытпен жүріп, екі аяқпен секіріп, алға жылжу қабілеттерін жетілдіру, тепе-теңдікті сақтау қабілеттерін дамыту, бұлшық еттерін шымыр ету. Педагог балаларды көр-	"Қоңыздар" қимыл-қозғалыс ойыны. Мақсат-міндеттер. "Қоңыздар ұшты!" деген белгі бойынша немесе музыка ойнағанда балалар зал ішінде шашырай жөнеледі. Ал "Қоңыздар құлап қалды" деген белгіде немесе басқа бір музыка ойнаса не	Ритмикалық жаттығулар "Паровоз" - Паровоз баста алға, - Бәрімізді басқар да! - Пш-пш, пш-пш! - біз кеттік, - Жүрісті біз гулеттік.	Тыныс алу жаттығулары Тыныс алу жаттығулары "Мені асықпай қуып жетіндер" ойыны. Педагог қолдарын жоғары көтеріп, төмен түсіріп, дем алу, дем шығару жаттығуларын	Қимылды қозғалыс ойындары "Күн мен жаңбыр" қимыл-қозғалыс ойыны. Мақсаты: балаларды белгі бойынша жан-жаққа шашырап жүгіруге және бір-біріне соғылмай, бір жерге жиналуға

		кем сөзбен қимылдарға ынталандырады. - Алдымызда ұзынша Жайылып тұр жолақша. Топ-топ етіп басайық, Қадам басып барайық. Секіреміз оп-оп! Біз жүреміз топ боп.	дабылдың ырғағы өзгерсе, балалар шалқалап жатып алады да, аяқтары мен қолдарын көтереді, яғни, бұл "қоңыздар тырбаңдап жатыр" дегенді білдіреді. "Қоңыздар ұшты!" деген белгі берілгенде немесе музыка ойнағанда балалар орындарынан тұрады, ойын бірнеше рет қайталанады.	- Жүрісті біз гулетіп. - Гу-гу, гу-гу, гуілдеп - Қалып қойма бірің де - Пш-пш, пш-пш! - біз кеттік, - Жүрісті біз үдеттік.	жасайды. Сол арқылы балалар да педагогқа еліктеп, жаттығуларды қайталайды.	дағдыландыру; вестибуляр аппаратын, кеңістікті бағдарлау қабілетін жетілдіру; ептілікке, достыққа тәрбиелеу.
Ұйымдастырылған іс-әрекетке дайындық	08.50 - 09.00	"Атрибуттарды дайындау, залда дымқыл тазалау (тәрбиешінің көмегімен)"				
Ұйымдастырылған іс-әрекет 09.00 - 11.00	09.00 - 09.15	Жазғы демалыс. (сюжетті ойындар, үстел үсті ойындар, театр қойылымдары, басқатырғыш, логикалық ойындар, қыс қызығына байланысты суреттер бояу)	Жазғы демалыс. (сюжетті ойындар, үстел үсті ойындар, театр қойылымдары, басқатырғыш, логикалық ойындар, қыс қызығына байланысты суреттер бояу)	Жазғы демалыс. (сюжетті ойындар, үстел үсті ойындар, театр қойылымдары, басқатырғыш, логикалық ойындар, қыс қызығына байланысты суреттер бояу)	Жазғы демалыс. (сюжетті ойындар, үстел үсті ойындар, театр қойылымдары, басқатырғыш, логикалық ойындар, қыс қызығына байланысты суреттер бояу)	Жазғы демалыс. (сюжетті ойындар, үстел үсті ойындар, театр қойылымдары, басқатырғыш, логикалық ойындар, қыс қызығына байланысты суреттер бояу)

Серуен	11.10 - 12.10	Балалардың серуендегі қимыл-қозғалысын бақылау, ашық ойындарды бекіту, негізгі қимыл-қозғалыстарын дамыту бойынша жаңа және белсенді емес балалармен жеке жұмыс.				
Залдағы өзіндік жұмыс	12.15 - 13.00	Жабдықты тазалау. Желдету, сабаққа дайындық, жобалық жұмыс, семинарға, педагогикалық кеңеске дайындық, ата-аналарға арналған бұрыштарда ақпарат дайындау, бақылау, балалардың іс-әрекеті.				
Өзіндік жұмыс	14.30 - 15.30	Құжаттамамен жұмыс, жоспарларды, циклограммаларды жазу.				
Альтернативті бағдарлама	16.00 - 17.00	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3.Ересек топ «Күншуақ» 16.40-16.55	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.40-17.00	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15 2. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	1.Ортаңғы топ «Ақкөгершін» 16.00 – 16.15 2. Ортаңғы топ «Балапан» 16.20-16.35 3. Мектепалды топ «Жұлдыз» 16.20-16.40	1.Ересек топ «Күншуақ» 16.00-16.15
Ұйымдастырушылық сәттері	17.00 - 17.10	Жабдықты тазалау, терезені тексеру, қауіпсіздік пен қауіпсіздік талаптарын сақтау.				

Әдіскер :  Тоғасова.Н

